

# Ментальный ТЕННИС



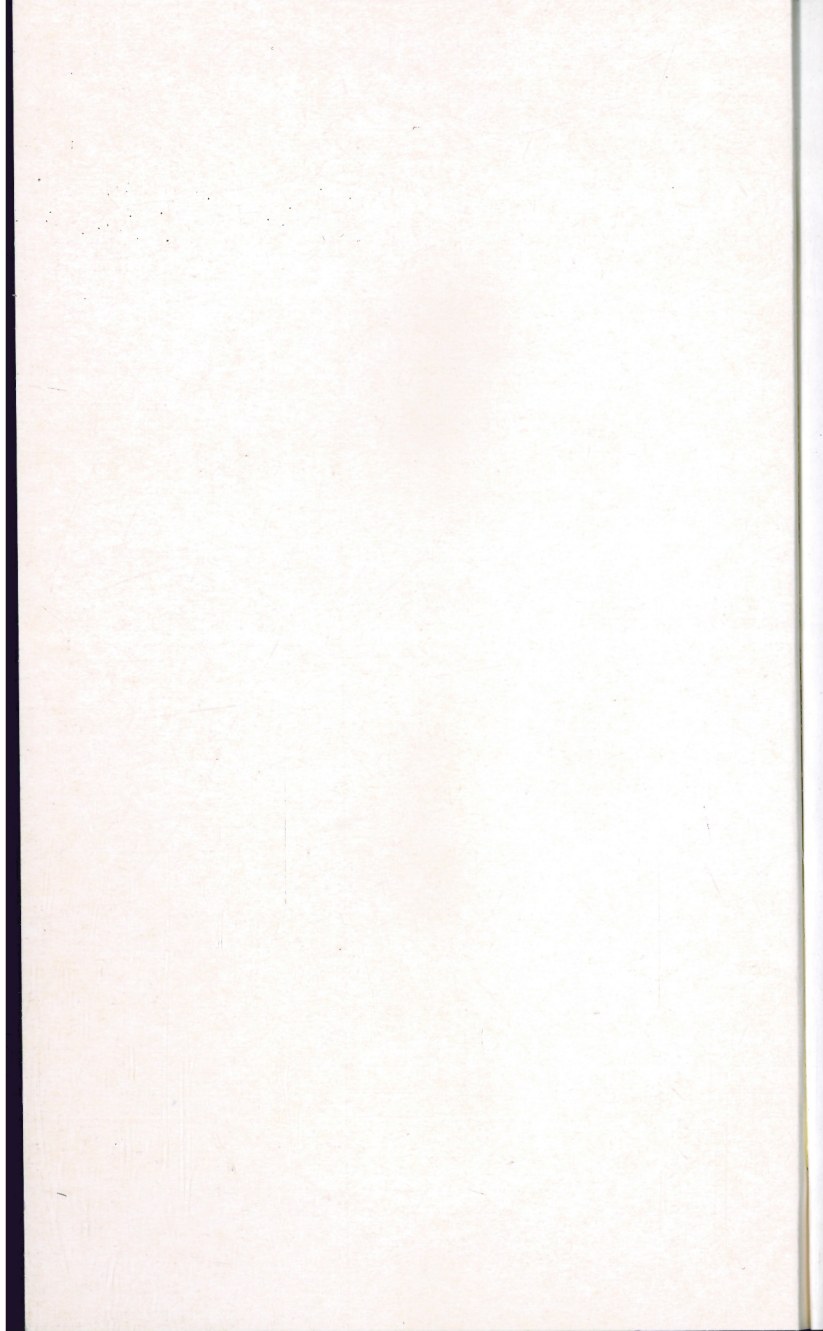
3

02 - 33

306 - 1

# ПОПЛАВНЫЙ ТЕННИС





3  $\frac{02 - 33}{306 - 1}$

# МЕНТАЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тренировка  
на корте  
и вне корта

Санкт-Петербург  
Издательский дом «Сентябрь»  
2002

**Людвич В.**

Ментальный теннис. Тренировка на корте и вне корта / Под ред. В.В. Щеголева. СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2002. 144 с.

*Перевод с хорватского Щеголева И.В.*

Тренировочный процесс в теннисе направлен на поэтапное запоминание и совершенствование движений и ударов. Отличная физическая подготовка и отточенность техники создают предпосылки для становления мастера тенниса, но игрок еще должен обладать силой ума, позволяющей ему применять двигательные навыки в желаемое время и на должном уровне. Для этого теннисисту необходимо направить силу своего ума на овладение определенными ментальными программами.

В книге собраны упражнения, составляющие основу ментальной тренировки теннисистов, она рассчитана на спортсменов, тренеров и любителей тенниса, интересующихся вопросами ментальной тренировки.



2002053425

© Людвич В., 2002  
© Щеголев И.В., 2002

## Содержание

Введение .....	4
<b>I.</b> Психологические особенности игры в теннис .....	9
<b>II.</b> Идеальное состояние для выступлений .....	12
<b>III.</b> Мотивация или ментальное программирование .....	20
<b>IV.</b> Концентрация .....	33
<b>V.</b> Эмоциональный контроль: активизация и расслабление .....	52
<b>VI.</b> Контроль над поведением и мыслями, или как создать в себе ощущение уверенности ....	59
<b>VII.</b> Ментальные факторы в тен- нисных матчах .....	88
<b>VIII.</b> Ментальные факторы в освоении технического арсенала теннисистов .....	114
<b>IX.</b> Игра вне корта .....	138

## Введение

**И**зучение любого вида спорта включает в себя постепенное запоминание и совершенствование движений и техники. Но, как говорят известные мастера боевых искусств, даже величайшая отточенность техники еще не создает великого спортсмена или мастера единоборств. По сути техника, ничего не значит, если она прилагается разуму, не готовому к ее использованию. Мы много и часто говорим о психологической подготовке в спорте. Если наша футбольная команда выступила в очередной раз плохо, мы пытаемся найти причину в психологии. В тех редких случаях, когда спортсмен выступал очень удачно, тренер часто относит



это к хорошей психологической подготовке или оптимальной настройке психики.

Можно сказать с большей уверенностью, что большинство тренеров, не сомневающих в важности психологического аспекта выступлений спортсмена в соревнованиях, тем не менее, игнорируют его в тренировках. Тренеры учат спортсменов ударам по мячу, приставным шагам при ударе над головой, бегу на площадке, но не психологии. Профессиональные теннисисты и подрастающие чемпионы тренируются ежедневно не менее 5–6 часов. Некоторые из них просматривают видеозаписи перед играми, наблюдают за игрой возможных соперников, очень много времени уделяют физической подготовке. Вместе с тем анализ соревнователь-





ной практики теннисистов, опросы специалистов показывают, что работа, направленная на физическую и тактико-техническую подготовку игроков, определяет лишь 10 % успеха. Что же касается психологической подготовки, составляющей остальные 90 %, то она сводится к типичным советам: «настройся», «расслабься», «сконцентрируйся» и т. п. Возможно, соотношение между различными сторонами подготовки теннисистов и несколько иное, но весьма близкое. Так, например, известный американский теннисист Д. Коннорс вообще считает, что 95 % успеха в теннисе зависит от ментальных способностей игрока.

Получается парадоксальная ситуация, когда тренеры знают, что психологическая подготовка важна, но



сводят ее к советам или оценкам действий. По всей видимости, подобная ситуация объясняется тем, что многие тренеры имеют общее представление о психологических аспектах подготовки теннисистов, но сами с трудом понимают, каким образом наполнить обычные игровые упражнения психологическим содержанием или в какой момент возникает необходимость в прямом психологическом воздействии на спортсмена. Многие специалисты в области тенниса хорошо знают, что во время матчей известный американский теннисист Артур Эш применял приемы медитации. Однако слепое перенесение опыта даже известных спортсменов не всегда является гарантией успеха для других теннисистов. Приемы настройки каждый игрок



должен подбирать себе сам или с помощью тренера. При этом еще очень важно научить теннисистов «чувствовать» ситуацию и в зависимости от ее особенностей использовать те или иные приемы настройки. Таким образом, мы подошли к основному вопросу, который рассматривается в данной книге. Психологические проблемы теннисистов легко могут быть решены ими самими или при содействии тренеров, если они получат навык использования определенных ментальных программ. В данной книге излагаются эти программы и практические шаги, направленные на их реализацию.

## **I. Психологические особенности игры в теннис (Loehr, 1988)**

**Ч**аще всего выделяют следующие психологические особенности игры в теннис:

- это технически сложный вид спорта, требующий хорошей координации;

- игроку приходится принимать решения в очень короткие промежутки времени;

- существует множество временных перерывов между розыгрышами мячей и во время переходов;

- в большинстве турниров не разрешается по ходу игры тренерская поддержка;

- на профессиональном уровне приходится еженедельно участвовать



в турнирах, а значит и много пере-  
езжать с места на место;

- в теннисных матчах нет ограни-  
чений по времени, зато есть решаю-  
щие геймы;

- профессиональный игрок трени-  
руется не менее 4–6 часов в день;

- игра вынуждает предвидеть тра-  
екторию мяча и перемещения про-  
тивника по корту одновременно;

- в теннисе очень сильно востре-  
бованы ментальные способности.

В 1996 году была опрошена боль-  
шая группа теннисных специалистов.  
Это позволило сделать следующие  
выводы:

- большинство считает, что мен-  
тальные способности очень важны в  
теннисе;

- около 90 % опрошенных заяви-  
ли, что они еженедельно анализиру-



ют ментальную подготовку своих учеников;

– многие специалисты указывают, что у них возникают трудности с воплощением теоретических знаний психологии в конкретные практические упражнения;

– абсолютное большинство тренеров признало, что мотивация, концентрация, контроль мыслей и эмоционального состояния, визуализация, вхождение в оптимальное психическое состояние («зону») представляют собой важнейшие навыки в теннисе;

– многие специалисты считают, что позитивный разговор с самим собой, постановка целей, расслабление, визуализация являются наиболее эффективными психологическими методами в теннисе.

## **II. Идеальное состояние для выступлений** (Loehr, 1984)

**О**дна из основных задач психологической подготовки в теннисе – подведение игрока к такому психологическому состоянию, которое обеспечивает наиболее успешное выступление. Многие известные теннисисты владеют искусством достижения идеального психологического состояния в нужный момент. Это состояние характеризуется внутренним спокойствием, которое сочетается с мобилизацией внутренней энергии на достижение поставленной цели. Теннисист в таком состоянии концентрируется на текущем моменте, на своих ощущениях в теле, чувствуя



нии ситуации, он отодвигает от себя предыдущие ошибки и неудачи, не загадывает вперед. Теннисист получает большое удовольствие от игры, он дорожит каждым мячом, отдает должное противнику и не ждет от него «подарков», даже возможное поражение от очень сильного противника не сможет уменьшить его игрового энтузиазма.

Очень показательно, как сами теннисисты характеризуют это состояние: «Несмотря на высочайший темп игры, я чувствую себя уверенно», «Внутри у меня спокойно, но я переполнен энергией и готов бороться», «Уверенность и спокойствие не покидали меня в эти минуты» и т. д.

Спортсмены высокого уровня отличаются как раз тем, что умеют вво-



дить себя в идеальное состояние. И этому весьма легко научиться.

При достижении идеального состояния необходимо учесть два обстоятельства (Loehr, 1984). Во-первых, когда теннисист вводит себя в состояние максимальной готовности, иначе говоря, в «зону», то он находится не в трансе, он не отключается от действительности. Наоборот, он полностью концентрируется, используя все свои сенсорные каналы для ощущения себя в игре. Во-вторых, «зона» контролируема. Идеальным состоянием можно управлять. Вход в «зону» не представляет собой нечто случающееся крайне редко.

Каждый теннисист способен выбрать себе идеальное состояние и пути входа в него. Для этого необходимо сделать следующие шаги.



**Шаг 1.** Начать можно с анализа своего психического состояния, которое ассоциируется с успешными матчами или отдельными ударами.

Надо найти тихое и спокойное место, сесть и чуть прикрыть глаза. Сконцентрировать свое внимание на дыхании, не думать о нем, а, например, начать считать свои выдохи (2–3 минуты).

Мысленно вернуться в то время, когда вы чувствовали себя полностью уверенными в своих силах и вам удалось очень удачно играть матч. (Это может быть и часть игры.) Вновь переживите эти минуты, представьте себе корт, на котором играли, противника, погоду, зрителей, судью и т. д. Надо добиться того, чтобы маленькие картинки были в цвете, отличались резкостью, чтобы было ощущение, что



все происходит где-то рядом. Услышать звук мяча, зрителей, судью. Наконец, сконцентрируйтесь на своих ощущениях в теле. Например, можно ощутить легкость в груди, подъем, свободу движений и т. д. Это самый важный момент при входе в «зону» – уметь адекватно описать свое состояние.

**Шаг 2.** Сделайте несколько дыхательных упражнений, досчитав до 10. Теперь прикройте глаза и скажите себе: «Идеальное состояние, проявись». Вспомните свое описание ощущений идеального состояния. Сразу же после этого сконцентрируйтесь на своих ощущениях. Чаще всего удастся восстановить в себе ощущение этого состояния. Если что-то не получается, то повторить первый и второй шаги.



**Шаг 3.** Начните управлять своим состоянием. Дайте себе команду выйти из идеального состояния. Сделайте дыхательное упражнение. Снова восстановите идеальное состояние. Обратите внимание на то, в каком порядке к вам возвращается идеальное состояние.

**Шаг 4.** Это упражнение желательно делать недели две (на тренировках и в момент подготовки к матчу, где-то за 20–30 минут). Пройдет некоторое время, и вы обратите внимание на то, что стали очень легко и быстро входить в идеальное состояние. В этом случае можно использовать вход в «зону» и в промежутках между розыгрышами мяча или между геймами.



Практический опыт работы с теннисистами показывает, что вход в «зону» сопровождается легкостью и спокойствием в груди, ощущением желания работать. Очень полезно время от времени входить в «зону» на тренировке. Если вход в «зону» затруднен, то вспомните еще раз удачные эпизоды из вашей игровой практики. Возможно, что в эти моменты вы хвалите себя («молодец», «отлично», «так держать» и т. п.), а может быть начинаете похлопывать себя или напевать какую-то мелодию. Когда еще раз начнете входить в «зону», то начните с похвалы, возможно, с похлопывания себя или с мелодии. Это заметно облегчит вход в «зону».

Указанное упражнение позволит войти вам в любое состояние, в котором вы уже были и в которое вам



хочется попасть, вы входите в свое ресурсное состояние. Это упражнение с успехом может быть использовано и вне корта, например, когда вам не хватает уверенности или у вас испортилось настроение, а может быть вам не хватает сил. У вас при такой ментальной тренировке возникнет ощущение, что не обстоятельства влияют на вас, а вы создаете обстоятельства и себя.

Вспомните, как говорят на Востоке:

*«Мы – это то, что мы думаем,*

*Мы – все то, что возникает в наших мыслях,*

*Своими мыслями мы сотворяем мир».*

### III. Мотивация или ментальное программирование

**К**азалось бы, успех в турнире, удача в отдельном сете или гейме, получение призов и поздравлений от зрителей настолько привлекательны и соблазнительны, что у теннисистов не должно быть трудностей с мотивацией. Однако для какой-то части теннисистов становится большой проблемой провести интенсивную тренировку или осуществить беговую подготовку. По заявлениям теннисистов, достигших ощутимых результатов в спорте, для реализации поставленных целей им необходима мотивация как побуждающий к действиям процесс.



Но как понимают люди, сумевшие достичь успехов в спорте и в жизни, что такое мотивация? Это какой-то таинственный рецепт, передаваемый исключительно звездам спорта или специалистам по мотивации? Совсем нет, это простая мыслительная стратегия, которой можно научиться, к которой можно обратиться в любой необходимый момент (С. Андреас и др., 2000).

Существуют определенные ситуации в спорте и в жизни, в которых нам бы хотелось иметь мотивации. Они отличаются от тех ситуаций, в которых нам бы не хотелось ее иметь. Любой теннисист, независимо от его уровня, вспомнит множество ситуаций, когда в игре или на тренировке ему не хочется что-то делать, а хочется, чтобы это уже было сделано.



В этом случае нужна стратегия мотивирования. К примеру, все знают, что надо заниматься физической подготовкой. Но физическая подготовка – это и боль в мышцах на другой день, изнурительный труд, пот, наконец, время. Хочется иметь все это позади. Не хочется вступать в сам процесс, но очень хочется быть быстрым, выносливым, прыгучим. Именно в этот момент спортсмену и нужна стратегия мотивирования.

### **Типы мотивации**

Ключевым моментом в мотивации является ее направление (С. Андреас и др., 2000). Направление может быть «к» тому, что мы хотим, или «от» того, что нам не желательно. Это два стиля мотивации, оба они реализуются в различных ситуациях. Ведь



существуют же опасные ситуации в теннисе, когда приходится играть после травмы или с легкой травмой. Во время игры часто возникают негативные мысли о своей игре, о возможности выиграть и т. д. От этого лучше научиться избавляться и не впадать в подобное состояние. В других же ситуациях нам удастся переломить матч, поймать позитивные мысли, ощутить в себе уверенность и т. п. К этому не мешало бы обратиться.

Большинство игроков используют направления мотивации в зависимости от ситуации. Они получают мотивацию и к успеху, победе, либо от поражения, ошибки, двойной. Что интересно: оказывается, что теннисисты, как впрочем и другие люди, имеют тенденцию преимущественно использовать один и тот же стиль мотивации в различных ситуациях.



Если теннисист не может утром встать с постели, пока не представит грозное лицо тренера, ругающего за опоздание, то он, по всей видимости, и в игре будет руководствоваться мотивацией от негативных последствий в случае проигрыша, от боли, от дискомфорта в гостинице и т. д.

Альтернативным стилем мотивации становится приближение к тому, что желаемо, к победе, к наградам. Такого типа теннисист обязательно перед игрой задает себе вопрос: «Что я могу сегодня сделать для того, чтобы показать отличный теннис?» На тренировках он постоянно ищет возможность разучить мощный или направленный удар для выигрыша мяча.

Польза от применения стратегии мотивации «к» является более очевидной. Однако идеально было бы



уметь пользоваться обеими стратегиями. Если внимательно проследить выгоды от обоих типов мотивации, то можно заметить следующее: стратегия «к» направлена больше на цель, а стратегия «от» направлена на формулирование возникающей проблемы и пути ее решения.

### ***Как повышать мотивацию***

(Андреас и др., 2000)

Следующие два упражнения покажут, что действительно мотивация – простая ментальная программа, доступная всем теннисистам. Для реализации этой программы необходимо проделать следующие шаги.

**Шаг 1.** Подумайте о цели, которая для вас является очень привлекательной и соблазнительной. На-



пример, вы выиграли очень крупный турнир и стоите с кубком на корте. Добиться этого чрезвычайно трудно, и для достижения подобного результата надо очень потрудиться. Всмотритесь в этот образ. Сделайте его еще более привлекательным, станьте режиссером фильма. Надо усилить краски, ввести звук, добавить всему движения, сделать всю картину ближе и, конечно, трехмерной.

**Шаг 2.** Сделайте несколько вдохов и выдохов, например, 10. Подумайте о чем-нибудь, чему вы не придаете особого значения. Пусть, к примеру, это будет стадион, на котором проходят ваши тренировки, или возьмите в руки мяч и смотрите на него. Опять станьте режиссером и сделайте фильм. Обратите внимание



на краски, фон, звуки, близость, резкость и т. п. Запомните это.

**Шаг 3.** Сделайте опять же 10 вдохов и выдохов, вдох через нос, задержка и плотный, спокойный выдох. Теперь сравните оба фильма. Очень скоро вы заметите между ними большую разницу. У каждого теннисиста будет свой опыт. Мы приведем различия в просмотре своих фильмов.

Составьте полный список всех различий между двумя фильмами. Эти различия укажут вам, как мозг представляет то, что имеет ценность и заслуживает мотивации. Подобные различия, по существу, дают каждому спортсмену ключи к мотивации. Более того, они позволят найти интерес даже к такому весьма занудному занятию, как вход в подачу (рути-



на) и прием подачи, о чем речь пойдет дальше.

Привлекательное событие	Нейтральное событие
Больше и ближе	Меньше и дальше
Цветное, яркое	Черно-белое
Размещено в центре	Размещено где-то сбоку
Ясные и отчетливые звуки	Звука почти нет
Чувствовалось волнение и стремление попасть туда	Двигаться ближе желания не было, волнение отсутствовало

**Шаг 4.** Теперь, наконец, уже можно перейти и к увеличению собственной мотивации. Подумайте о чем-нибудь, что стоило бы сделать, но вам трудно к этому приступить. Например, у вас хороший плоский удар справа, но мяч слишком часто уходит в аут.



Требуется накрутка, это сложная и нудная работа, возможно, даже придется менять хватку. Сделайте несколько дыхательных упражнений, затем подумайте о возможных сомнениях по поводу необходимости менять удар справа. Если особых сомнений нет, но вам просто трудно к этому приступить, то сделайте еще шаг в своей ментальной программе.

**Шаг 5.** Подумайте о тех выгодах, которые принесет вам овладение топсином справа. Думать надо не о процессе обучения, а о конечном результате. Что вы думаете о возможных выгодах?

**Шаг 6.** Теперь после очередной дыхательной зарядки начните создавать в вашем воображении фильм о



выгодах топсина справа. Обратитесь к признакам привлекательного события (шаг 3) и внесите необходимые изменения в ваш фильм. Делать это до тех пор, пока вы не почувствуете всю притягательность вашей цели. Ощутите в себе желание стать главным актером своего фильма.

Может получиться так, что предлагаемое нами шестишаговое упражнение по каким-то причинам вам не подойдет. Тогда можно поступить следующим образом: каждому теннисисту желательно вести дневник, в котором он фиксирует цели, поставленные перед тренировкой или матчем, степень выполнения запланированного, особенности своей подготовки к матчам, владение собой во время игры и т. д. После каждой тренировки или игры имеет смысл ста-



вить себе оценки за реализацию задуманного, например, по 10-балльной шкале. Очень советуем в своем дневнике оставить свободную часть в правой стороне страницы. Предположим, вы тренировали подачу. За работу вы себе поставили какую-то оценку, пусть 8 баллов. Теперь, спустя несколько часов после тренировки, сделайте дыхательные упражнения в течение 3–5 минут, еще лучше затратить 10 минут. Затем подумайте о том, что бы вы могли сделать на тренировке, но еще не сумели. Прогоните в своем воображении этот момент несколько раз, чередуя с дыхательными упражнениями по 30 секунд. Затем потянитесь и сделайте записи в дневнике в оставленной части страницы. Перед следующей тренировкой просмотрите эту запись. Так по-



ступайте после каждой тренировки. Обратите внимание на то, как изменяется ваше желание работать над новым ударом.

## **IV. Концентрация**

### ***Определение и значение***

**К**онцентрация – это способность оставаться ментально в настоящем времени. Это способность фокусироваться на нужных моментах матча или тренировки. Эффективная концентрация – это фокусирование на тех аспектах, которые относятся к игре в настоящий момент времени на вполне определенном корте.

### ***Типы концентрации***

(Nideffer, 1976)

Концентрацию удобно наглядно описывать графиком в двух измерениях: ширина и направленность. Внимание может быть широким и узким,



направленным внутрь себя или наружу. Поэтому возможны четыре типа внимания:

	Внешнее	Внутреннее
Широкое	Широкое внешнее. Используется для быстрой оценки ситуации на корте	Широкое внутреннее. Используется при анализе того, что произошло в предыдущем гейме или для планирования тактики игры в следующем гейме
Узкое	Узкое внешнее. Используется при фокусировании внимания на одном или двух факторах (наблюдение за подбросом мяча, замахом и т. д.)	Узкое внутреннее. Используется для визуализации следующего действия или для контроля над эмоциональным состоянием



Хороший игрок отличается способностью своевременного использования необходимого типа внимания.

### ***Проблемы концентрации***

- Недостаток интереса к матчу.
- Много «мертвого» времени между розыгрышами.
- Внимание обращено на слишком большое количество объектов.
- Мысли о прошедших событиях.
- Фокусирование на будущих событиях.
- Сильное волнение.
- Парализованность анализом предыдущих ударов.

### ***Как улучшить концентрацию: рекомендации, методы, упражнения***

а) Рекомендации и методы.



- Использовать глубокое дыхание в перерывах между розыгрышами очка.
- Использовать агрессивное выдыхание в момент соприкосновения мяча с ракеткой.
- Делать визуализацию\* перед розыгрышами очка.
- Визуализировать траекторию мяча.
- Визуализировать желаемую точку попадания мяча.
- Повторение побуждающих команд.
- Направлять свои мысли на ощущение текущего момента, не давать им возвращаться в прошлое или убежать в будущее.

---

\* Визуализировать – мысленно представлять с открытыми или закрытыми глазами.



б) Упражнения на концентрацию для различных ударов и ситуаций во время матча или тренировки.

1 б. Во время розыгрыша мяча дыхание должно быть синхронизировано с ритмом ударов. Вдох следует делать до замаха (например, начинать его в момент касания мяча корта). Резкий и плотный выдох делается после небольшой задержки во время контакта мяча с ракеткой. Выдох должен быть агрессивным и достаточно долгим. Во время выдоха, например, можно произносить: «А-а-а-а-х» (Wilkinson, 1984).

2 б. Наиболее сложный момент возникает после розыгрыша мяча, когда в голове появляются различные мысли. В такой ситуации очень полезно сконцентрироваться на дыхании (Т. Gallwey, 1997), т. е. следить





за вдохом и выдохом. Лучше всего считать свои выдохи от 1 до 10, потом начинать все с начала. Тем самым внимание обращено к дыханию, обеспечивающему энергетические процессы в организме. После одного или двух циклов дыхание становится глубоким и спокойным.

После удара, когда надо менять позицию или идти за мячом, очень эффективно концентрироваться на дыхании, эта техника поможет как после плохих ударов, так и хороших.

3 б. Для технически правильного удара необходимо уметь концентрироваться на своем дыхании, при этом каждому удару отвечает своя глубина и ритм дыхания. Это упражнение стоит выполнять после освоения упражнения 1 б, носящего общий подготавливательный характер.

При ударе справа (средний темп) сделать вдох, когда мяч уже на вашей половине корта, задержать дыхание, выдох делать, когда ракетка пошла на мяч, выдох можно делать на счет 1-2-3-4, выдох плотный и агрессивный.

При ударе справа (быстрый темп) вдох делается при замахе, а выдох при касании мяча ракеткой.

При ударе слева – вдох при замахе, выдох при движении ракетки вперед, выдох – долгий.

При подаче вдох делается при подбросе, выдох в момент удара, выдох – долгий.

Смэш – при выпрямлении ног перед ударом делается вдох (до прыжка), дыхание задерживается и вместе с ударом делается выдох, опять же долгий.

При ударе с лета делается короткой вдох и очень агрессивный выдох при контакте с мячом.

4 б. Визуализация перед розыгрышем очка. Перед розыгрышем любого очка или удара необходимо продумать план своих действий, по возможности мысленно их себе представить (Wilkinson, 1984).

Начнем с подачи. Игрок подходит к месту подачи, где-то за метр он мысленно должен прикинуть, куда будет подавать. Лучше всего представить, как мяч попадает в желаемое место. Затем игрок занимает исходное место, делает глубокий вдох и выдох и начинает набивать мяч о поверхность корта. Очень важно, чтобы количество набиваний всегда было одинаково, независимо от того, играется матч или идет тренировка.



Количество набиваний перед первой и второй подачами желательно иметь одно и то же. Теперь игрок окончательно принимает решение о том, куда будет подавать, мысленно представляя попадание мяча. Делает вдох до начала петли, затем агрессивный выдох при ударе.

Если мяч попадает в сетку или не попадает в поле подачи, то для дальнейшей концентрации (особенно для того, чтобы не думать о сделанной ошибке) стоит определить, насколько необходимо поднять мяч; укоротить траекторию или сдвинуть в сторону. Желательно в таких ситуациях давать себе указания типа: «Поднять мяч на 20 см или сдвинуть влево на 50 см».

*О приеме подачи.* Подходя к месту приема подачи, решить куда на-



правлять мяч. Визуализировать место попадания мяча при приеме. Сделать нормой отслеживать подброс мяча противником, затем момент пролета мяча под сеткой (ключевой момент) и, наконец, следить за мячом до контакта с ракеткой. Здесь важно учесть один момент. Где-то за 1–2 метра до касания мяча с ракеткой он теряется из вида. Взгляд обгоняет мяч и уже устремлен вперед. Поэтому на тренировках имеет смысл при работе с приемом подачи следовать следующей рутине: когда мяч приближается, сделать вдох, задержать дыхание, зафиксировать точку, куда хотите ударить, а затем с выдохом осуществить прием. Если возникают трудности, то имеет смысл начать тренировать прием мысленно, такая тренировка занима-





ет 15–20 минут, затем можно продолжить на корте.

*Удары с задней линии.* Концентрация при исполнении этих ударов совпадает с тем, что необходимо делать при приеме. Особое внимание надо уделить опережающему взгляду за 1–2 метра до удара.

Если подряд игрок делает несколько ошибок при выполнении одного удара, то имеет смысл мысленно представить желаемую траекторию мяча, затем мысленно выполнить удары. При этом надо следить за тем, чтобы воображаемый мяч попал по назначению.

5 б. Концентрация внимания на звучании ударов.

В момент удара в зависимости от распределения веса, точки удара, угла поворота поверхности ракетки

изменяется его звук. Если начать вслушиваться в звучание ударов, то вы скоро начнете различать их специфику. Вы начнете отличать плоский удар, удар с подрезкой, топспин.

Очень интересный случай из своей практики приводит Т. Gallwey (1997). На одной из тренировок, занимаясь звуковой концентрацией, он услышал острый треск вместо обычного звука при ударе. Звучало это потрясающе, мяч получил большую скорость и точность попадания. Ясно было, что получился отличный удар. Тиммоти долго сопротивлялся искушению проанализировать свои действия. Вместо этого он дал себе команду воспроизвести удар с «треском». Он держал в голове звучание «треска», а тело воспроизводило удар за ударом. Можно сказать, что Тиммоти «заяко-



рил» удар. Через какое-то время тело выполнило еще один отличный удар, затем еще и еще. Так Тиммоти понял, что держа в памяти тот или иной звук, можно не только воспроизводить соответствующие действия, но и добиваться большей эффективности в обработке мяча или работе ног. Некоторым игрокам должна помочь аудиальная концентрация, другим – визуальная. Еще лучше, когда одновременно можно использовать оба типа фокусирования внимания.

6 б. Концентрация внимания на чувствовании тела, ракетки и мяча.

Для выполнения удара в теннисе очень важно знать, где мяч и где головка ракетки. Обычно игроков учат концентрировать свое внимание на том, где находится мяч, на его швах или на том, как он вращается. Лишь



немногих учат ощущать положение головки ракетки. Крошечные изменения в угле хватки ракетки приводят к существенному изменению траектории мяча. Поэтому очень важно всех теннисистов обучать чувствованию положения ракетки. Самый легкий путь состоит в сосредоточении внимания на ощущениях в теле во время удара (Т. Gallwey, 1997). Было бы идеально, если бы кто-нибудь бросал мяч в одну точку с одинаковой скоростью, а у игрока была бы возможность изучать свои ощущения в теле. В любом случае надо стараться обращать внимание на свои ощущения в теле, особенно в период замаха. Лучший способ в обучении чувствительности состоит в медленном выполнении удара. Тогда при различных ударах у каждого игрока



появится характерное ощущение, свидетельствующее об эффективности работы в различных фазах удара.

7 б. Важным и эффективным способом концентрации в теннисе является использование отдельных слов или фраз, побуждающих к действию.

Перед каждым ударом обязательно надо давать себе команды, куда и как будешь бить. Если удар удался или выигран важный мяч, то стоит себя похвалить. Все побудительные слова необходимо выбрать так, чтобы они были короткими и позитивными.

Подбирать удобные и эффективные побудительные команды надо на тренировках. При этом необходимо обращать внимание игроков на качество своих ударов. Надо следить за тем, чтобы игрок хвалил себя за свой хо-



роший удар, а не за ошибку противника. В этом плане очень эффективно работает следующее упражнение: просить игрока оценивать по качеству, силе, направленности свои удары по шкале от 1 до 10. Аналогично можно оценивать агрессивность ударов, работу ног и т. д. В этом упражнении концентрируется внимание на элементе техники или качестве удара, а оценка позволяет добиться желаемой эффективности.

8 б. При обмене ударами можно добиться концентрации внимания, если предложить игроку говорить: «Отскок», «Удар», «Отскок», «Удар». «Отскок» говорится в тот момент, когда мяч касается корта на стороне партнера, «удар» говорится в момент касания мяча ракеткой партнера. Соответственно «отскок» и «удар» отвечают касанию по



времени на вашей половине корта и моменту удара. Эту «считалку» можно усложнить, если вместо слова «удар» говорить такие слова, как «кручу» или «режу». Если игрок опаздывает с замахом, то можно говорить так: «Отскок», «Удар», «Отскок», «Замах», «Удар». По мере освоения этого упражнения можно уменьшить количество слов. Это упражнение способствует тренировке чувства ритма и концентрации.

9 б. Перед подачей можно сконцентрироваться, если, подходя к месту подачи, поговорить с мячом.

10 б. Очень полезно научиться после окончания розыгрыша мяча выключать или уменьшать интенсивность внешних звуков, непосредственно перед розыгрышем включать звуки, тем самым будет формироваться состояние готовности.

11 б. Если во время матча или тренировки игрок чувствует напряжение в теле или ощущает страх, а может быть излишнее волнение, то стоит поступить следующим образом: сфокусировать свое внимание на той части тела, где он, например, чувствует напряжение; мысленно сделать попытку представить, как зрительно выглядит контур очага напряжения; затем опять же мысленно представить, что на вас направлен тонкий золотистый луч, который попадает на очаг напряжения и постепенно его выжигает. Можно было бы мысленно представить, что при каждом выдохе вместе с воздухом вы выдыхаете часть своего напряжения. Главное в этом упражнении заменить чувствование на визуализацию. По



времени выполнения упражнение занимает несколько секунд.

12 б. Если во время матча или тренировки мысли игрока начинают скакать, то убегая в прошлое, то убегая в будущее, имеет смысл сделать упражнение на чувствование тела. Мысленно представить, что вдохнули чистый воздух, и он стал разбегаться по всему телу, добиться того, чтобы он дошел до кончиков пальцев рук и ног. Помимо концентрации это упражнение помогает быстро восстановить работоспособность ног.

## **V. Эмоциональный контроль: активизация и расслабление**

**В**олнение присутствует во всех матчах теннисистов. Когда игрок находится в так называемой оптимальной зоне, то уровень волнения способствует игре и мобилизации. Совсем другое дело, когда волнение слишком сильное или ощущается недостаток волнения. Оба эти состояния выражаются как физически, так и психологически.

Если у игрока слишком сильное волнение, то он начинает ощущать мышечное напряжение, заметное ухудшение координации, очень быстро начинает уставать, у него поверхностное и нерегулярное дыхание, может отме-



чаться мышечная слабость. Все это явно отражается на ритме игры и на энергетике теннисиста.

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

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

В обоих случаях игрок должен достичь оптимального состояния за





счет эмоционального контроля, в противном случае ему будет очень сложно победить своего противника.

### ***Как достигается эмоциональный контроль***

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

Физические способы: держать ноги в постоянном движении, несколько увеличить частоту дыхания, делать подпрыгивания в промежутках между розыгрышами. Психологические способы: вспомнить одну из лучших своих игр и войти в образ; представить, что находишься у родника, мысленно наклониться и попить, представить, как вода растекается по



телу; для должного настроения использовать слова «сильно», «быстро» и т. д.; вспомнить все возможные ситуации, когда удавалось зарядить себя энергией, мысленно войти в эти ситуации.

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

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



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



**Действия теннисистов,  
способствующие эмоциональному  
контролю (Loehr, 1990)**

– Игроки должны следовать индивидуальной версии рутины в промежутках между розыгрышами (о теннисной рутине речь пойдет в VII разделе).

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

– Игрокам следует индивидуально подобрать для себя подходящие приемы концентрации между розыгрышами.

– Очень эффективно можно добиваться эмоционального контроля, если во время обмена ударами оценивать степень напряжения мышц. Каждые 5 секунд надо оценивать



мышечное напряжение по шкале от 1 до 10. 1 соответствует очень свободным мышцам, а 10 – очень зажатым. Можно напрягать мышцы, оценивая это по шкале, и подбирать для себя идеальный уровень напряжения при ударах.

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

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

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



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

Ощущение уверенности возникает у тех игроков, которых окружают люди, верящие в их способность побеждать. В первую очередь, верить в



игрока должны тренер и родители. Практика же показывает, что многие родители и часто тренеры вместо позитива, особенно перед и после матча, несут игрокам сплошной негатив, тем самым убивая уверенность игрока в себе.

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

***Как повысить уверенность  
в себе: рекомендации,  
способы, упражнения***

а) Начните с повышения осведомленности о проявлениях неуверенности в себе. Задайте себе ряд вопро-



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

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

б) Ежедневное усиление чувства уверенности в себе (С. Андреас и др., 1989).



Вечером перед сном, лучше всего после релаксационных упражнений, мысленно посмотрите «фильм» о прошедшей тренировке или матче. Задержите свое внимание на эпизоде (ситуации в игре), в котором вы не были довольны своими действиями. Просмотрите этот эпизод несколько раз, что позволит собрать информацию о том, что произошло, какими были ваши цели и намерения.

Подумайте о том, какой тип новых действий на корте вас устраивает больше, при этом вы достигните существенно лучших результатов, станете режиссером нового фильма, в котором в рассматриваемом эпизоде (ситуации) вы демонстрируете новый тип действий на корте. Корректируйте данный эпизод до тех пор, пока не найдете наиболее подходя-



щий вам тип действий. Выполняя данную процедуру, вы будете создавать новый, более результативный тип действий на будущее. Выполнение этого упражнения после релаксации (достаточно в течение нескольких минут сфокусироваться на своем дыхании) будет гарантировать закрепление нового типа поведения на бессознательном уровне, вам не придется прикладывать излишнее старание, закрепляющее мышцы.

Этот метод постоянной проверки своих действий на корте целесообразно сочетать с фиксированием ваших действий и изменений в вас в дневнике. Такой подход позволит заменить то, что вы считали поражением, на возвратную информацию, касающуюся введения желательных изменений в свою игру. Ежедневное



осуществление такой ментальной тренировки может предоставить вам необыкновенное чувство удовлетворения от той позиции, которую вы заняли в этом мире, став мастером уверенности в себе и в своих действиях на корте.

в) Позитивный разговор с самим собой в перерывах между розыгрышами. Многие известные спортсмены мысленно напевают про себя какую-нибудь мелодию или повторяют позитивную фразу («Отличный удар», «Классная комбинация» и т. п.), чтобы не позволить внутреннему критическому голосу помешать им потерять чувство уверенности в себе. Такие спортсмены приучили себя концентрироваться на приятных для них звуках во время соревнований, они гораздо реже слышат свой внут-

ренный критический голос. Это все лишь один из возможных способов создания уверенности в себе. Наш опыт показывает, что чаще полезно разобраться со своим внутренним критическим голосом. Многим теннисистам мы очень советуем воспользоваться шестишаговой процедурой перепрограммирования критического голоса (С. Андреас и др., 1989).

**Шаг 1.** Сначала займитесь своими внутренними голосами. Вспомните эпизод из вашей игровой практики, когда ваш внутренний голос критиковал вас или отпускал в ваш адрес обидные замечания («Мазила», «Опять не попал в квадрат», «Только и бьешь в сетку и т. п.»). Обратите особое внимание не на слова, а на сам критический голос. Он может напо-



минать вам голос тренера, родителей и т. д. Особое внимание сконцентрируйте на вашей эмоциональной реакции. Старайтесь запомнить скорость речи, тембр голоса, любые характерные особенности вашего критического голоса.

Затем начните экспериментировать с ним. Поменяйте скорость, окраску голоса, сделайте попытку представить, что эту фразу произносит кто-либо из героев смешного мультфильма. Следите за своими эмоциональными реакциями. Очень возможно, что уже после даже такого эксперимента у вас изменится отношение к критикующему голосу, вы сможете сохранять уверенность в себе, работая с голосом. Концентрация на внутреннем голосе автоматически приведет к

расслаблению, улучшению ваших ударов, что позитивно будет воздействовать на вашу уверенность.

Иногда этого бывает недостаточно, тогда выполните следующий шаг.

**Шаг 2.** У любого критического голоса есть позитивные намерения. Когда вы в следующий раз услышите свой критический голос, то задайте ему вопрос:

«Какие у тебя намерения по отношению ко мне?»

или

«Какую цель ты преследуешь, постоянно критикуя меня?»

Задав эти вопросы, помолчите, через совсем небольшое время критический голос даст вам ответ.

Предположим, что критический голос сказал: «Опять сделал двойную?»



Тогда типичные ответы критического голоса могли бы звучать так:

«Я пробую остановить тебя, чтобы ты делал вдох перед подачей»;

«Я хочу, чтобы ты вспомнил всю необходимую рутину при подаче»;

«Хочу напомнить тебе, что при счете 0 : 40 не следует рисковать».

Выслушав ответ критического голоса, обратите внимание на то, как вы прореагировали на его намерения. Если у вас создается ощущение, что вас не устраивает ответ, то продолжайте задавать вопросы до тех пор, пока не отыщете намерения, которые вас будут устраивать. Например, ваш голос говорит: «Я пытаюсь пробудить у тебя интерес к игре». Тогда вы можете спросить его: «А что мне даст интерес к игре?» Ваш голос может сказать: «Интерес к



игре поможет тебе сконцентрироваться». Вы можете спросить: «А что потом?» Внутренний голос может ответить: «Ты достигнешь успеха в игре и победишь».

Подобный разговор с критическим голосом вселяет уверенность, теперь есть возможность сотрудничать с ним. Конечно же, всю эту процедуру лучше делать на тренировках.

Перейти к сотрудничеству с критическим голосом – это лишь часть существующей проблемы внутри игрока.

Критический голос может появиться еще, раз за разом. Его критика будет снова подрывать уверенность теннисиста. Для того чтобы проблему решить до конца, необходимо найти более эффективные способы взаимодействия с критическим голо-



сом. Возможно, стоит обратиться к спортивному психологу, владеющему приемами нейролингвистического программирования.

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

В процессе матча некоторые игроки используют иногда и отрицательную самонастройку. Например: «Ни один игрок не достал бы такой мяч» (признание собственной слабости), «Почему я в первом сете не играл агрессивно?» (возвращение к



прошлым ошибкам), «Надо мне не давать двойных в этом сете» (обращение к возможным ошибкам в будущем). Если негативные эмоции захватывают игрока, то необходимо выбрать момент, потянуть игру и сказать себе: «Стоп!» Распрямитесь, улыбнуться и начать позитивные самовнушения. Еще раз обращаем внимание на то, что позитивные самовнушения каждый теннисист находит для себя сам или с помощью тренера. Давая себе внушение, игрок должен почувствовать прилив сил, уверенность, легкость и т. д. Оптимальный подбор внушений лучше всего делать на тренировке, особенно хорошо это делать после очень удачных ударов.

В таблице мы приводим примеры положительной и отрицательной



настройки (самовнушение) до матча, во время и после, которые, несомненно, помогут теннисистам выбрать для себя наиболее подходящий вариант (Wilkinson, 1984).

д) Ежедневный психотренинг для теннисистов.

Психотренинг для теннисистов занимает 15 минут, он проводится обычно утром и где-то за час до сна. Психотренинг чаще всего базируется на дыхательных упражнениях и по форме напоминает медитацию. Во время тренинга происходит визуализация (мысленное представление) отдельных игровых ситуаций, требующих изменения в предматчевой подготовке. Для того чтобы игрок самостоятельно или вместе с тренером могли выбрать дальнейшие шаги по

Таблица  
**Внушение перед матчем**

Отрицательное	Положительное
<p>– Я очень волнуюсь, когда приходится играть перед большим количеством зрителей, очень надеюсь, что сегодня на матче их будет мало.</p>	<p>– Я люблю играть с тем, кто уже выигрывал у меня. Меня это заводит.</p>
<p>– В прошлой игре я играл очень слабо. Я ничего не смогу противопоставить своему следующему противнику.</p>	<p>– Я готовился несколько месяцев к этому турниру, я готов играть очень хорошо.</p>



## Продолжение таблицы

Отрицательное	Положительное
<p>– Я бы очень хотел хорошо играть сегодня, надеюсь, что придут мои родители. Если они не придут, то у меня наверняка ничего не получится.</p>	<p>– У меня бывают плохие и хорошие игры. На прошлой неделе я много тренировал удар справа, поэтому я настроился на удачную игру.</p>
<p>– Я не готов к игре, т. к. у меня не идет удар слева. Это не позволит мне играть в полную силу.</p>	<p>– Я с нетерпением жду матча. У меня не все ладится в игре, но я хорошо настроен и у меня идет отличная подача.</p>



## Продолжение таблицы

Отрицательное	Положительное
<p>– Какой жуткий удар. Надо быть просто идиотом, чтобы так сыграть в этой ситуации.</p>	<p>– Я сделал не тот удар. В следующий раз я обязательно сыграю по линии.</p>
<p>– Я слишком задержался на задней линии после подачи. Что толку было выходить к сетке?</p>	<p>– Ничего страшного. В следующий раз после такой острой подачи я обязательно пойду к сетке.</p>
<p>– Счет в решающем гейме 6:4. Обычно я проигрываю с этого счета, скорее всего я опять проиграю.</p>	<p>– Счет 6:4, раньше я проигрывал. Сегодня же я хорошо сконцентрирован, сражаюсь за каждый мяч. Соберись. Дыши глубоко. Во время удара сделай мощный и плотный выдох.</p>



## Продолжение таблицы

Отрицательное	Положительное
<p>– У меня сегодня ужасная подача. Игра не идет из-за подачи, слишком много двойных.</p>	<p>– Моя подача сегодня не настолько хороша, как я надеялся. Но это еще не причина проигрывать. Мне надо делать побольше паузу после набивания мяча и добивать вращения. Тогда все будет отлично.</p>
<p>– Мяч попал, а судья говорит, что мяч в ауте. У меня пропало всякое желание играть. Посадили идиота на вышку.</p>	<p>– Я признаю за судьей право на ошибку. Собрись. Следи за дыханием. Сконцентрируйся и следующий мяч надо стараться выиграть. Я верю в свои силы.</p>





## Продолжение таблицы

Отрицательное	Положительное
<p>– Почему в решающем розыгрыше мяча после подачи я не пошел к сетке? В критических ситуациях я всегда действую неудачно.</p>	<p>– Я сделал ошибку, что не пошел к сетке. В следующий раз я буду более агрессивен.</p>
<p>– Какой же я неудачник. Каждый раз, когда победа уже близка, что-то мешает мне выиграть.</p>	<p>– Я потерял хорошую возможность выиграть важный матч. Надо лучше концентрировать свое внимание, тогда я буду доводить игру до победы.</p>



## Окончание таблицы

Отрицательное	Положительное
<p>– Ненавижу соревнования в этом городе. В других местах я играю гораздо лучше.</p>	<p>– Раз я играю успешно в других городах, то сумею, наконец, победить и в этом турнире, надо только больше концентрироваться на игре.</p>
<p>– Как я мог так играть! Меня раздражает моя игра.</p>	<p>– Ничего страшного. У каждого игрока бывают слабые игры. Мне надо улучшить «забивку» коротких мячей, и тогда я буду выигрывать.</p>



совершенствованию психологической подготовки, имеет смысл ответить на приведенные ниже вопросы (Wilkinson, 1980).

### **Вопросник**

1.1. Что вам больше всего нравится в себе?

1.2. В своей игре?

1.3. В своем тренере?

1.4. В стиле его работы с вами?

1.5. В тренере по физической подготовке?

1.6. В его характере?

1.7. В психологе, работающем с вами?

1.8. В стиле его работы?

2.1. Насколько положительно ваше самовнушение? (Ответ лучше всего ранжировать по 10-балльной шкале,



ставьте себе оценки за настрой до матча, во время и после.)

2.2. Какие негативные высказывания позволяет себе ваш критический голос?

2.3. Какую положительную самонастройку вы используете в таких ситуациях?

2.4. Какие положительные установки вы используете чаще всего?

2.5. Что еще может вам помочь вернуть себе уверенность?

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

3.1. Кого вы больше всего уважаете? Почему?

3.2. Кого из ведущих теннисистов больше всего уважаете? Почему?



3.3. Какие черты характера имеют для вас наибольшее значение?

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

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

4.2. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, начните считать выдохи, считайте до десяти, потом все сначала, повторить три раза. Теперь представьте себе, что вы играете с партнером, мысленно начните следить за мячом с того момента, когда



он отрывается от ракетки партнера. Следите за тем, на какой высоте мяч пролетает сетку, затем мысленно определите место, куда бы вам лучше всего ответить. Мысленно сделайте удар. Куда попал мяч? Что помогает вам сконцентрироваться? С чем у вас трудности?

4.3. Представьте, что вы играете свой лучший матч. Когда и где это происходило? С кем вы играли? Дайте характеристику вашему противнику. Кем были зрители? Каков был ранг матча? Как вы себя чувствовали до игры, во время и после? Что способствовало вашей успешной игре? Были ли в игре ключевые моменты? Что вы чувствовали, когда их играли? Что говорили себе? Что после игры сказали противнику? Что сказал вам тренер? Что говорили



родители? Что говорили вам окружающие?

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

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

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

5.3. Мысленно представьте себе матч, в котором вы были слишком



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

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

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



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

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

- реалистичны;
- согласованы с тренером;
- позитивны;
- понятны;
- представляют определенный вызов;
- определены по времени;
- их реализация зависит только от вас;
- измеримы (например, подавать 75 % первых подач).

После заполнения вопросника необходимо выделить две страницы в своем дневнике. На одной странице



записать текущие задачи и каждый день отмечать, как они решаются. На второй странице записать долгосрочные цели, и раз в две недели отмечать то, что вы сделали в этом направлении.

## VII. Ментальные факторы в теннисных матчах

### *Подготовка к матчу*

**С**пециалистами в области тенниса давно замечено, что у каждого игрока есть свои определенные привычки (их иногда еще называют рутинами), соблюдение которых способствует успешности в игре. Это касается выбора формы, настройки на игру, подготовке к подаче, проведения разминки и т. д. Соблюдение всех этих привычек, иногда даже носящих характер примет, задает игроку ритм, помогает сконцентрироваться, отодвигает отвлекающие и негативные мысли, повышает уверенность в себе.

Некоторые рутины, если можно так сказать, «въедаются» в игрока и ста-



новятся стилем его поведения до игры и в игре.

Для достижения успеха в матче рекомендуется выработать индивидуальные привычки и следовать им в следующих вопросах:

- составить предматчевый план, способствующий концентрации и мотивации игрока;

- развить рутины, способствующие концентрации до матча и во время игры;

- выработать навык концентрации с одновременным расслаблением;

- оставить на подготовку к матчу 20–30 минут и провести их по индивидуальному плану в тихом и уединенном месте;

- научиться визуализировать то, как хочется играть;

- подготовить приезд на стадион в желаемое время;



- выбрать оптимальное время для еды;
- особое внимание обратить на режим питья до игры;
- провести ментальный разбор своих действий в предстоящей игре где-то за день до игры;
- если есть возможность, проанализировать действия противника.

В конце V раздела мы отмечали, что после работы с вопросником и выделения двух страниц в дневнике для планирования можно составить для себя программу ежедневного тренинга, на его основе составляется программа предматчевой подготовки. В этом разделе мы приведем три варианта психотренинга, каждый игрок может их выполнить по несколько раз и выбрать тот из них, который ему больше всего подходит.



*Вариант 1* (Wilkinson, 1984). Выбрать тихое и уединенное место, в котором можно расслабиться в положении лежа на спине.

– Сконцентрироваться на своем дыхании и медленно входить в состояние релаксации (5–6 минут).

– Потянуться, ощутить это всеми своими мышцами (0,5 минуты).

– Положить руки на живот, представив, что живот – это воздушный шарик. Во время выдоха мысленно представить, что на счет «4» руки выталкивают весь запас воздуха из живота. Вдох делается на счет «4», затем задержка на 2 секунды и выдох. Дышать надо медленно и глубоко (1,5 минуты).

– Следующий этап релаксации начинается с перевода внимания на пальцы ног. Их надо напрячь на 10 се-



кунд, затем сконцентрироваться на дыхании (30 секунд). Дальше проделать то же самое для ног, живота, рук, грудной клетки, плеч, рук, рта, челюстей, глаз, лба. Это займет около 6 минут. Затем сконцентрироваться на дыхании (30 секунд).

– После полной релаксации можно перейти к визуализации. Например, представить игровую ситуацию, которая заставила вас понервничать. (Вы могли рассердиться, впасть в «бешенство», оказаться в состоянии торможения и т. д.). Следует восстановить детали этой ситуации (см. вопросник, разделы 4.3, 5.1, 5.2). Прокрутить всю ситуацию еще раз (около 1–2 минут). Снова сконцентрироваться на дыхании (30 секунд). Затем визуализировать условия, в которых протекала игра. Представить себе, что у вас есть

выбор, и вы могли бы действовать иначе. Просмотрите фильм «с исправленными действиями» (около 2 минут). Снова сконцентрироваться на дыхании (30 секунд).

– Теперь проведите визуализацию одной из лучших ваших игр, прокрутите фильм, обратите внимание на все детали (вопросник, раздел 4) (2 минуты). Закончить все глубоким дыханием (30 секунд).

Все это займет у вас порядка 20 минут, по мере тренировки вы сможете укладываться в 15 минут. Делать утром и вечером.

*Вариант II* (Nideffer, 1976). Выполнять два раза в день, лучше заниматься сидя, руки положить на колени.

– Закрывать глаза, сделать три глубоких вдоха через нос и три медленных выдоха.



– Соединить ладони и крепко сжать пальцы, затем расслабить их, почувствовать приятную тяжесть и расслабление в руках, повторить несколько раз.

– Согнуть локти, сжать пальцы рук, напрячь мышцы рук и плеча, почувствовать напряжение, теперь разогнуть локти и расслабить руки, запомнить это ощущение, повторить несколько раз.

– Выпрямить руки вперед и напрячь мышцы плеча, усилить напряжение, удержать и запомнить его, расслабиться, руки отвести в удобное положение, почувствовать расслабление, повторить несколько раз.

– Сжать зубы, почувствовать напряжение мышц челюсти и шеи, усилить напряжение, запомнить это ощущение, открыть слегка рот и расслабиться, несколько раз повторить.

– Отвести голову назад, напрячь в этом положении мышцы шеи, сохраняя напряжение, вернуть голову обратно, повернуть вправо и влево, вернуть голову в исходное положение и расслабиться, повторить несколько раз.

– Сконцентрировать свое внимание на дыхании, расслабить на выдохе мышцы лица, челюсти, лба, шеи, плеч, бедер, ступней, почувствовать полное расслабление, дышать глубоко и медленно, проделать несколько раз.

– Подумать о своей лучшей игре, лучших ударах, о своем ощущении уверенности или победы, удерживать это состояние 4–5 минут.

– На счет раз сделать вдох и задержать выдох, выпрямить руки и ноги, сделать выдох (похоже на потягивание).

– Открыть глаза, почувствовать легкость, бодрость, комфорт.

*Вариант III* (Ч. Норрис, 1997).

Ч. Норрис советует заниматься десятиминутной медитацией каждое утро и каждый вечер. Прежде, чем отправиться на трудную деловую встречу, он неизменно тратит на медитацию несколько минут.

– Найти уединенное и комфортное место, сесть на пол со скрещенными ногами (можно просто подобрать ноги под себя или сесть в кресло), свободно спустить руки на колени, при этом большие пальцы рук соприкасаются, глаза смотрят в пол, на точку, расположенную примерно в метре.

– Концентрация на дыхании, надо следить, чтобы оно начиналось в глубине живота.



– Вдыхать и выдыхать в естественном темпе, совершая каждое движение сознательно и отсчитывая их при этом.

– Для большей концентрации можно представить себе, как во время вдоха в ваши ноздри беспрепятственно входит очень тонкая серебряная нить, спускающаяся затем по позвоночному столбу, и останавливается на несколько секунд в нижней части живота, затем следует мягко выдохнуть воздух через рот равномерным, плотным, мощным, но спокойным потоком – звук подобного выдоха напоминает широкое «а-а-а».

– Чем больше идет концентрация на течении дыхания, тем меньше обращается внимание на внешние раздражители.

– Если в сознании возникают беспокойные или посторонние мысли, отвлекающие от концентрации, то сначала стоит просто считать вдохи и выдохи.

– Внешний мир умолкает, а внутренний начинает пробуждаться, теперь можно концентрироваться на каком-нибудь приятном образе, на фразе или проблеме.

– Ответ на вашу проблему кроется в понимании того, что на самом деле происходит в вашем разуме, а не во внешнем мире.

*Вариант предметчевой настройки (Wilkinson, 1984):*

- начать с потягивания (30 секунд);
- глубокое дыхание (контроль за дыханием и подсчет вдохов и выдохов) (1 минута);



– прогрессирующая релаксация, сконцентрировать свое внимание на напряжении и расслаблении мышц, закончить глубоким дыханием (около 4 минут);

– дальше идут визуализации лучших ударов и положительная форма самонастройки (4–5 минут).

Практический опыт подсказывает, что очень эффективна дыхательная гимнастика, предложенная Ч. Норрисом, она может использоваться перед любыми важными и проблемными ситуациями в теннисе и в жизни.

Английский специалист Gallwey (1997), разработавший приемы мягкой концентрации в теннисе, гольфе, лыжах, предлагает аналогичный способ настройки.



### **Что делать во время матча**

*Поддача.* Игрок подходит к месту подачи и слегка выдерживает паузу, где-то за метр до задней линии смотрит в квадрат подачи и определяет направление будущей подачи. Дальше надо глубоко вдохнуть и через 1–2 секунды выдохнуть. Затем 2–3 раза ударить мячом о площадку (количество ударов определяется на тренировке, оно определяет ритмику подачи). Затем делается небольшая пауза, и игрок окончательно прицеливается. Дальше надо сделать вдох; лишь потом подбрасывается мяч. Выдох делается при движении ракетки на мяч. Рутинная подача у каждого теннисиста своя, мы выделили лишь основные шаги этой рутины.



*Вторая подача.* В среднем на выполнение первой подачи уходит около 5 секунд, интервал между подачами составляет около 5–8 секунд. Перед второй подачей выполняется очень похожая рутинная операция, которая предваряет первую подачу. Однако вторая подача требует осуществления некоторой коррекции. Например, при первой подаче мяч попал в сетку. Чтобы усилить концентрацию перед второй подачей, необходимо дать себе команду: «Поднять мяч на 20 см и сдвинуть вправо на 0,5 м». Точка попадания мяча при первой подаче выводится на уровень выше сетки и в нужном направлении.

Очень важный момент. Практика позволит вам убедиться, что самонастройка на вторую подачу должна





содержать точные указания в сантиметрах или в метрах.

*Прием подачи.* При приеме ритуалом является подпрыгивание на месте, перенос веса тела с ноги на ногу и т. п. Некоторые теннисисты успевают имитировать удар, некоторые хотят принять подачу. Взгляд игрока должен быть сфокусирован на мяче, который находится на противоположной стороне площадки. Таким образом, можно выделить шесть основных моментов приема подачи:

- решить, куда бить, визуализировать траекторию мяча;
- решить, как бить;
- занять позицию готовности и активизировать работу ног;
- сфокусироваться на подающем и подбросе мяча;



- использовать активизирующие сигнальные слова;
- вместе с замахом сделать вдох и выдох с проводкой ракетки вперед.

*Что делать во время переходов:*

- сядьте;
- попейте;
- проведите активизацию или расслабление в зависимости от эмоционального состояния;
- если есть необходимость, то продумать тактику на следующие геймы;
- если вас не устраивает игра, то войти в «идеальное» состояние.

*Что делать между розыгрышами мяча (Loehr, 1990).* Наблюдения за теннисистами высокой квалификации показывают, что в перерыве между розыгрышами мяча они используют четыре стратегии.

**Стратегия 1.** Позитивное реагирование.

*Цель стратегии:* добиться позитивного настроения и уменьшить негативные эмоции, подавить гнев, злость, раздражение, которые могут стать препятствием при розыгрыше следующего мяча.

*Длительность:* 3–5 секунд.

*Как следует себя вести:* если соперник блеснул отличным ударом, можно поаплодировать ему, например, рукой по поверхности струн. При проигрыше важного очка надо сделать несколько резких шагов, отойти от места ошибки, успокоить себя, сказав: «Ничего, никаких проблем». Ракетку стоит переложить в другую руку, что улучшает кровообращение в правой руке. Плечи расслабить, голова наклонена слегка вниз, взгляд



направлен вперед, шея вниз. Если же розыгрыш очка прошел успешно, то обязательно надо словами поощрить свои действия. Например, сказать себе: «Да, все отлично, вперед», или что-то в этом роде.

### **Стратегия 2.** Расслабление.

*Цель стратегии:* расслабиться, восстановиться после физического и эмоционального стресса, обрести оптимальное состояние.

*Длительность:* стратегия 2 обычно следует после первой и длится 6–15 секунд.

*Как следует себя вести:* пружинистым шагом двигаться к задней линии, пройти вдоль нее туда и обратно, можно при этом поправлять струны, набивать мяч о корт, крутить ракетку в руке и т. д. Сконцентриро-

ваться на дыхании, дышать глубоко и в медленном темпе. Взгляд направлен вниз. В ожидании следующего мяча не прекращать движение, что будет способствовать кровообращению в ногах. Чем важнее будет розыгрыш следующего мяча, тем больше времени следует находиться в таком состоянии. Мысленно следует помогать себе, делая самовнушение типа: «Все хорошо, я отдыхаю, я достиг полного расслабления», и т. д.

### **Стратегия 3.** Подготовка.

*Цель стратегии:* продумать план на следующий розыгрыш, используется после стратегии 2 перед подачей или приемом.

*Длительность:* 3–5 секунд.

*Как следует себя вести:* повторить про себя счет, двигаться к месту по-



дачи или приема. Если игрок подаст, то за метр до подхода к задней линии приостановиться и наметить направление подачи. Затем подойти к задней линии, остановиться и сделать паузу, осознать счет, можно посмотреть в сторону противника. Ракетка все еще находится в нерабочей руке. Пауза длится несколько секунд, после чего можно приступить к подаче.

Аналогично ведет себя игрок перед приемом подачи.

В решающий момент игры особенно важно спрогнозировать розыгрыш очка. В зависимости от счета и сложившейся ситуации теннисист начинает думать о различных вариантах продолжения игры. Игрок может остаться сзади или пойти к сетке пос-



ле подачи, забить вторую подачу соперника или сыграть кроссом и т. д. Приняв решение, игрок дает себе короткую команду: «Принять обратным кроссом». Некоторые игроки часто используют визуализацию, будущих действий.

**Стратегия 4.** Теннисная рутина перед выполнением подачи или приемом подачи.

*Цель стратегии:* добиться оптимального уровня физической и психической готовности.

*Длительность:* 5–8 секунд.

*Как следует себя вести:* для подающего важно прицелиться, набить 2–3 раза мяч о площадку, сделать паузу перед подбросом мяча для расслабления. Перед приемом подачи рутинной является подпрыгивание на



месте, перенос веса тела с ноги на ногу. Иногда стоит визуализировать прием. При этом взгляд фокусируется на подбросе мяча противником.

Мысли должны быть сконцентрированы на подаче или приеме. В момент выполнения подачи не рекомендуется давать себе советы, лучше вдохнуть глубоко до подброса и с движением ракетки вперед после петли плотно и мощно выдохнуть.

Если первая подача не удалась, то всю рутину повторить, между подачами желательно оставлять себе 5–7 секунд.

Анализ игры ведущих игроков показывает, что они используют все четыре стратегии поведения между розыгрышами мяча. В процессе тренировки молодым теннисистам целесообразно уделять больше внимания



поведению между розыгрышами, чем самим розыгрышам.

### ***Что делать во время розыгрыша***

- Сконцентрировать свое внимание на мяче, когда он отрывается от ракетки противника;
- очень внимательно следить за тем, на какой высоте проходит мяч над сеткой;
- отследить точку касания мяча с кортом на своей стороне;
- выработать на тренировках в себе привычку начинать делать замах, когда мяч находится в определенной точке корта, например, пролетая над сеткой, касается корта и т. д.;
- когда до мяча остается около 2 метров, обратите внимание на то, куда устремляется ваш взгляд. Это один из самых тонких моментов уда-



ра: наш мозг создает для нас опережающую картину действительности (антиципация), мяч еще от нас на расстоянии около 2 метров, а мозг «рисует» картину движения мяча в сторону противника. Решение о направлении удара уже принято, поэтому момент мгновенного направления взгляда в сторону противника можно и нужно заметить; сделать удар необходимо как раз в этом направлении. В момент времени, пока мяч проходит 2 метра до игрока, а затем направляется обратно, взгляд теннисиста расфокусирован, в силу вступает механизм «чувствования» мяча, что требует специальной тренировки (в этом плане большее преимущество имеют теннисисты, играющие левой рукой, но их перепады в настроении часто сводят все на нет);



– когда противник готовит ответный удар, то желательно предвидеть его действия. С этой целью очень полезно наблюдать за игрой теннисистов с трибуны, расположившись там, чтобы смотреть вдоль площадки; надо отмечать возможные направления удара, а затем сравнивать с тем, что есть в реальности;

– в плане умения предвидеть еще более эффективно помогает следующее упражнение: когда мяч, посланный вами, почти достигает противника, остается где-то 2–3 метра, то мысленно перенеситесь на сторону противника и понаблюдайте какое-то мгновение за тем, что он будет делать. Начинать разучивать это упражнение лучше всего в моменты ментальной тренировки, когда после прогрессирующей релаксации



мысленно представить себе игру с каким-то противником. Когда мяч будет к нему приближаться, то перенестись за его спину и понаблюдать за тем, что он делает, после чего вернуться на свою половину. При эффективном выполнении этого упражнения очень часто создается ощущение, что мяч летит более медленно, и его размеры увеличиваются.

## **VIII. Ментальные факторы в освоении технического арсенала теннисистами**

### ***Исправление техники***

**А**нализ игровой практики может показать, что какой-то удар или часть его требуют изменений. Это не обязательно должен быть самый плохой ваш удар, а тот, к изменению которого вы уже готовы. Для примера пусть это будет ваша подача. Дальше предлагается процедура улучшения удара, включающая в себя четыре шага (Gallwey, 1997).

**Шаг 1.** Надо забыть все идеи, которые у вас есть по поводу ошибок в подаче. Начните подавать, не надо стараться попасть в квадрат или де-



лать движение верно, посмотрите на свою подачу как на нечто новое. Обратите внимание на то, как переносится вес тела, на вашу хватку, на положение перед подачей и во время, на исходную позицию ракетки и т. д. Наблюдайте и ничего не меняйте.

Почувствуйте ритм вашей подачи и путь вашей ракетки. Сделайте несколько ударов и наблюдайте за кистью. Она подвижна или напряжена? Какой звук при подаче? Он похож на щелчок или что-то меньшее? Продолжайте наблюдать. Наблюдайте подброс мяча. Проверьте, мяч, падая, попадает в одну точку? Где точка падения? Теперь посмотрите, где заканчивает движение ракетка? Как ведет себя левая рука до и после подброса? Когда вперед выходит правый локоть? Продолжайте наблю-



дать дальше. Очень скоро вы будете хорошо знать и чувствовать свою подачу. Важно почувствовать скорость мяча и его вращение, на какой высоте пролетает под сеткой. Вы окажите себе неоценимую помощь, если с помощью цифр оцените высоту мяча под сеткой, например, 20 см.

Ничего менять в подаче не надо. Только наблюдайте, очень вероятно, что в ваших действиях произойдет что-то новое, подача обретет новое качество. Если нет, то продолжайте наблюдать дальше. Возможно, очень скоро у вас появится идея относительно того, что лучше было бы изменить в подаче.

Позвольте себе почувствовать наиболее желательные изменения в вашей подаче. Еще какое-то время продолжайте наблюдать за движением.



**Шаг 2.** Предположим, что вы почувствовали недостаток мощи в вашей подаче. Вас не устраивает щелчок, у вас есть ощущение, что мяч мог бы лететь с большей скоростью. Тогда стоит внести изменения. Значит надо получить картину желаемой по мощи подачи. (Тренеры очень часто ставят перед своими учениками цели, забывая, что цель рассматривается, с одной стороны, как задача, а, с другой стороны, у цели есть образ, обладающий побудительной силой) (Шадриков, 1993).

Один из путей – это наблюдать чье-то исполнение мощной подачи. Без анализа и оценок, просто наблюдать, слушать звук подачи, наблюдать результат, запомнить траекторию мяча. Особое внимание обратить на высоту пролета мяча под





сеткой. Теперь мысленно войдите в подающего и начните вместе с ним подавать. Сделайте попытку понять, о чем он думает, что чувствует. Сфокусируйте свое внимание на ощущениях в руках, ногах, животе, спине, шее и т. п. Когда изучение модели подачи закончится, то мысленно представьте, что теперь вы сами подаете мощную подачу. Смотрите на нее со стороны и изучайте. У вас теперь есть возможность сравнивать три подачи: подачу известного игрока, подачу известного игрока, когда вы в его «шкуре», наконец, вашу подачу. Начните добиваться того, чтобы все эти три подачи стали похожи друг на друга. Если будут трудности, то сделайте дыхательную гимнастику (2–3 минуты). Проработав в об-



щей сложности 15–20 минут, можно приступить к работе на корте. Проверьте свое идеальное состояние.

**Шаг 3.** Начните снова подавать, но не надо стараться ударить сильнее. Просто опять начните изучать свою подачу. Что нового появилось в ваших движениях? Сконцентрируйтесь последовательно на всех элементах подачи: от набивания мяча и глубокого вдоха до удара по мячу, до проводки и движения тела после подачи. Очень вероятно, что в ваших движениях появится новый элемент. Заметив это, теперь сфокусируйте свое внимание на мощи вашей подачи. Устраивает ли она вас теперь? Если мощь подачи вас не удовлетворяет, то необходимо еще раз проделать все шаги.



**Шаг 4.** Меняя какой-то элемент подачи, вы затрагиваете и другие. Например, увеличивая влияние кисти на удар, вы тем самым воздействуете и на ритм подачи. Может возникнуть рассогласование. Нет необходимости что-либо менять еще. Продолжайте подавать и контролировать основные элементы подачи. Пройдет очень немного времени, и все придет в порядок.

Аналогично можно поступить с любым элементом удара, который перестал вас устраивать. Очень важно поверить в эту процедуру из 4 шагов, тогда обучение пойдет быстро и эффективно.

При обучении технике в теннисе необходимо учесть еще два важных



момента: умение «чувствовать» мяч и способность подражать другим.

### **«Чувствование» мяча**

Большинство тренеров, и абсолютно справедливо, призывает теннисистов концентрировать свое внимание на мяче, на его швах, вращении, полете, траектории, особенно когда мяч пролетает над сеткой. С другой стороны, хорошо установлено, что где-то за 2 метра теннисист теряет из фокуса своего зрения мяч. Мяч еще только подлетает, а взор теннисиста уже направлен в сторону предполагаемого удара. Это касается в полной мере не только ударов с задней линии, но и даже ударов с лета. Расфокусировка связана с тем, что в этот период у теннисистов больше задействовано правое полушарие мозга, в



то время как сопровождение полета мяча обслуживает левое полушарие. Работа правого полушария отвечает за образность, восприятие ситуации целиком, чувственное восприятие происходящего.

Влияние правого полушария сказывается в подходе игрока к мячу. Сам подход к мячу состоит из собственного подхода плюс движения, указывающие на предварительную подготовку к следующему удару. Здесь ситуация очень похожа с горнолыжным спортом. Слаломист, проходя очередные ворота, ощущает свое движение, а взгляд уже направлен приблизительно на третьи и четвертые ворота вниз по спуску.

Способность мозга предвидеть дальнейшие события вынуждает спортсменов очень хорошо чувство-



вать телом текущий момент. Это в равной мере касается тенниса, слалома, футбола и т. д. Поэтому в тренировку теннисиста в обязательном порядке должны входить упражнения на чувствование телом ударов.

Во время тренировки теннисист фокусирует свое внимание не на том, куда летит мяч, а на своих ощущениях в теле во всех фазах удара. Обращается внимание на чувствование по возможности большей группы мышц. По мере накопления опыта теннисист начнет «чувствовать» телом удар и только по этим ощущениям сможет определять точность попадания мяча. Самое главное, что теннисист развивает в себе способность оценивать «внутреннее удобство» при выполнении удара, тогда он будет в состоянии отобразить наи-



более оптимальные на данный момент для него удары.

Для облегчения развития способности «чувствовать» мяч целесообразно использовать следующее игровое упражнение. Игрок находится на одной стороне корта, а напарник и тренер – с другой. Тренер вводит мяч в игру и направляет его на игрока, тот должен принять мяч и направить его напарнику.

В этом упражнении важно не только направить мяч напарнику, но и почувствовать перевод мяча от тренера к напарнику. Меняя углы взаимного расположения игрока, напарника и тренера, можно добиться очень хорошего «чувствования» у теннисиста.

Иногда для теннисистов, особенно в детском и юношеском возрас-



те, проводится психологический тренинг, развивающий у них способность тонко чувствовать свое тело.

***Способность подражать  
в теннисе и отбор  
талантливых игроков***

Удивительным даром наградила природа все живое. Это – дар подражания. Благодаря способности подражать животные усваивают видовые навыки, подражание лежит в основе развития и воспитания ребенка. Подражание является бесценным механизмом тренировки в спорте, в частности, теннисе. Ч. Норрис вспоминает о своих тренировках: «...Я мог учиться на примере успехов других, и поэтому ставил себя на их место, когда делал стандартные упражнения. Я похищал их поведение и мыс-



ленно и телесно превращал в свое собственное... В моих мыслях я вновь и вновь проходил сквозь это испытание, идеально выполняя любые движения перед своим внутренним взором и сотворяя в своем разуме образ успеха» (Ч. Норрис, 1997). Многие начинающие теннисисты заглядывались на удивительные удары мастеров тенниса, пытаясь затем в меру своих возможностей повторить. Через какое-то время одни добиваются удивительных результатов в своем подражании, другие же – почти не сдвинулись с места. Но есть еще и третья категория теннисистов, которые через определенное время поймут дальше своей модели, превнося в чужой удар свой талант.

Вопросам передачи способностей от одного человека к другому посвя-



щено очень много литературы. Поэтому мы на время отвлечемся от тенниса и уделим этому явлению немного внимания.

Был проведен опрос около полутора сотен современных писателей. Им было предложено назвать необходимые условия для развития литературных способностей. Около двух третей из них поставили на первое место наличие наставников, к которым причисляли школьных учителей, родственников, писателей. При этом выделяется несколько фаз подражания наставникам. Где-то в 5 лет ярко проявляются такие способности, как богатое воображение, речевое умение и чувство формы. В период с 8 до 15 лет творческие, индивидуальные проявления становятся менее заметны, зато четко прослеживается-



ся подражательная деятельность. К 16–17 годам опять проявляются творческие элементы, а подражательство уменьшается.

Была предпринята попытка проанализировать явление подражательства в шахматах (Гнатко, 1994). Отобрали 15 шахматистов высокого уровня (от П. Морфи до А. Карпова). Все ходы анализировавшихся шахматных партий были разделены на воспроизводящие (подражательные), импровизации (инициативные и новые), действия согласования.

Ходы первого типа встречались ранее в партиях других шахматистов, вторые ходы – «идейные», порожденные ситуацией и талантом, третьи – согласуют первое и второе.

Собственно анализ партий показал, что освоения шахмат теснейшим



образом связано с подражательной деятельностью. С ростом мастерства снижается общее число подражательных действий. И, что особенно важно и интересно, переход шахматистов от подражания к собственно творческой фазе сопровождается освобождением от идентификации с личностью шахматиста-образца.

Обращают на себя внимание два момента. Во-первых, у творческих людей обычно в определенный период есть образец для подражания. Во-вторых, потенциальный творец должен вжиться в образ другого творца (образец), и это, в свою очередь, является необходимым условием преодоления в дальнейшем фазы подражания с выходом на самостоятельный путь.

Не только писатели, поэты, шахматисты, но и спортсмены идут той



же дорогой. Если же говорить о теннисистах, то подражательный момент очень явно сказывается в освоении техники игры. Мы об этом уже говорили, но позволим себе повториться. Процесс освоения техники в теннисе состоит из нескольких шагов.

**Шаг 1.** Сконцентрировать свое внимание на отдельных элементах удара, который вас не устраивает, а также на игровых ситуациях, где наиболее явно проявляются дефекты удара.

**Шаг 2.** Выбрать игрока, чью способность вам бы хотелось смоделировать (речь идет о моделировании эффективного удара в определенных игровых ситуациях).

**Шаг 3.** Мысленно войдите в образ модели и выполняйте по-иному ваш



неэффективный удар, используя контроль и медленное исполнение.

**Шаг 4.** Сделайте попытку реально выполнить удар с контролем по всем основным фазам.

**Шаг 5.** Сравните удар образца, ваш мысленный удар в «шкуре» образца и ваш реальный удар, добивайтесь желаемого совпадения исполнения удара моделью и вами.

Практика показывает, что при выполнении шага 3 необходимо эмоционально принять модель, вжиться в этот образ, сделать попытку представить, о чем игрок-модель думает, что чувствует, куда смотрит и т. д.

По эффективности и надежности исправленного удара можно судить о том, насколько сбылись ваши ожидания.



Есть и другой способ. Можно мысленно, а лучше прямо на корте, во время тренировки представить себе, что удары выполняет ваше тело, но управляет им вселившийся в вас игрок-модель. Потратив на это несколько тренировок вы легко почувствуете, насколько в вас вжился новый удар и стиль действий в разных ситуациях. Пройдет время, и в своей игре вы, возможно, найдете нечто новое, что не делал никогда игрок-модель. Значит, вы вышли из фазы подражания и вышли на творческий путь, затем появится иной игрок для подражания и т. д. На вашем пути обязательно придется выбрать модель для подражания (цель) и вжиться в образ, чтобы почувствовать, как это здорово так играть (цель-образ).



Как и в других видах деятельности, в спорте, в частности в теннисе, перед наставником или тренером возникает вопрос о распознавании способностей ученика. Конечно же в теннисе должна идти речь о способности концентрироваться, владеть эмоциями, самовнушения и т. д. Здесь же должна идти речь и о способностях в области физической подготовки. Нам же представляется, что одной из важнейших черт профессионального теннисиста должна быть способность перенимать технику и тактику через механизм подражания.

Мы не будем приводить еще какие-нибудь доводы за то, что способность подражать отличает творческого теннисиста от ремесленников, но на одном моменте остановимся.



Ранее мы уже приводили данные о том, что в процессе отслеживания мяча теннисист весьма четко определяет параметры траектории в зоне 3–4 метров до сетки и после нее. Когда мяч находится в зоне около 2 метров, то происходит расконцентрация. За то время, пока мяч проходит 2 метра вперед до противника, и затем 2 метра в обратную сторону, игроку необходимо в общих чертах решить, куда направлен ответный мяч. У каждого тренера есть свой рецепт как научить своего ученика предвидеть удар противника. Кто советует следить за опорной ногой противника, кто за поворотом бедер, кто за направленностью взгляда и т. п. Некоторые специалисты предлагают наблюдать за игрой теннисистов с торца корта, сидя на



трибуне и записывая возможные направления удара.

Несомненно есть здоровое зерно во всех этих советах. Хотя практика показывает, что эффективность этих упражнений мала. Поэтому можно рекомендовать еще одно упражнение, о котором уже кратко шла речь в разделе VI.

Начните с дыхательных упражнений, сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе, отведите на это 2–3 минуты. Затем мысленно представьте себе игру со своим партнером по тренировкам. Мысленная картина должна быть ясной, четкой, цветной, близкой. Очень хорошо, если удастся слышать звук ударов. Представьте себе, что вы послали мяч напарнику, когда мяч окажется на расстоянии около 2–3 метров, мысленно пере-



неситесь за его спину и понаблюдайте за его движениями. Ваша способность вживаться в образ другого теннисиста позволит предугадать куда им будет послан мяч. Поняв это, снова вернитесь на свою сторону и начните подготовку к удару. Вам будет существенно легче, т. к. теперь уже известно направление мяча. Обратите внимание на то, что в вашей мысленной картине мяч стал больше по размерам и летит он теперь с меньшей скоростью.

После 5–10 минут ментальной тренировки можно войти и начать практиковать на корте. Это упражнение стоит делать не только на корте, но и в других жизненных ситуациях.

Подобное упражнение, но в несколько иной форме, используют мастера восточных единоборств.



Надо сразу же сказать, что указанные упражнения легко усваиваются игроками с развитой способностью к подражанию. Получается, что способность к подражанию не только обеспечивает эффективность овладения техникой в теннисе, но и позволяет предугадывать действия противника. В настоящей книге мы совсем не затрагиваем вопроса тактики теннисистов, хотя ясно, что и в этой сфере способность к подражанию играет чрезвычайно важную роль, но это тема особого рассмотрения.

## IX. Игра вне корта

**И**грая в теннис, всем теннисистам от любителей до профессионалов приходится учиться управлять своими эмоциями и мыслями. То переживается проигранный мяч, то мысли убегают вперед, и теннисист начинает думать о возможных ошибках. То игроков охватывает гнев и излишняя агрессия, то совсем пропадает желание играть. Все перечисленные трудности, да и множество других, обусловлены психологическими особенностями игры в теннис, ну и, конечно же, особенностями играющих. Чтобы быть успешным в теннисе, необходимо развивать в себе определенные навыки, в первую очередь, навык концентрироваться и



расслабляться, навык мысленного представления игры и внесение в нее изменений, наконец, навык «вживаться» в других теннисистов с целью усовершенствования своей техники и предугадывания действия противника.

Перечисленные навыки внутренней игры в теннис позволяют теннисистам не только выполнять точные удары или побеждать в соревнованиях, но и быть эффективными в других аспектах нашей жизни.

У нас проблемы с точным ударом справа, у нас часто много проблем с пониманием другого человека. Казалось бы, очень разноплановые ситуации. На самом же деле нам, возможно, не хватает концентрации внимания на звучании удара и словах другого человека. Нам не хватает мощи в подаче, мы часто устаем от



деловых совещаний. Причина, конечно возможная, – отсутствие практики дыхательной гимнастики. Подобную сравнительную линию можно провести и дальше. Вывод напрашивается сам собой. Каждый внутренний навык игры автоматически применяется ко всему диапазону наших внешних действий. Поэтому, постигая тайны тенниса, мы развиваем в себе ментальные навыки, обеспечивающие нашу эффективность и в других сферах жизни.

# **Ментальный теннис**

## **Тренировка на корте и вне корта**

Корректор *А.Ю. Пученкина*

Компьютерная верстка *Т.Б. Макаровой*

Художественное оформление обложки: *В.Н. Шабанов*

Издательская лицензия ИД № 02494 от 31 июля 2000 г.

Подписано в печать 23.05.2002 г.

Формат 75×90 1/32. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 4,5. Тираж 1000.

Заказ № 12.

Издательский дом «Сентябрь»

198096, Санкт-Петербург, ул. Зенитчиков, д. 5.

Почтовый адрес:

196105, Россия, Санкт-Петербург, а/я 216.

Телефон: 329-10-65

Отдел реализации: 387-45-84

Отпечатано в типографии

ООО «Издательский дом «Сентябрь»

193148, Санкт-Петербург, ул. Седова, д. 13.





## **ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СЕНТЯБРЬ»**

196105, Россия, Санкт-Петербург, а/я 216.  
Телефон Издательства: (812) 329-10-65  
Телефон типографии: (812) 567-47-51, доб.20.  
E-mail: mails@sept.spb.ru  
Отдел реализации: (812) 387-45-84

### ***Издательский дом «Сентябрь» оказывает редакционные и издательские услуги:***

дизайн, разработка и изготовление оригинал-макетов:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> набор текста;         | <input type="checkbox"/> сканирование;             |
| <input type="checkbox"/> редактирование;       | <input type="checkbox"/> вывод на бумагу и пленки; |
| <input type="checkbox"/> разработка стиля;     | <input type="checkbox"/> цветоделение;             |
| <input type="checkbox"/> компьютерная верстка; | <input type="checkbox"/> фотосъемка.               |
| <input type="checkbox"/> корректура текста;    |  |

### ***Типография Издательского дома «Сентябрь» оказывает полиграфические услуги:***

- ❖ Многокрасочная офсетная печать формат А3 + А2 + Бумага (картон) от 45 до 400 г/м<sup>2</sup>.
- ❖ Ризография.
- ❖ Шелкография.
- ❖ Все виды брошюровочно-переплетных работ.
- ❖ лак;
- ❖ жесткий и мягкий переплет;
- ❖ биговка;
- ❖ ламинирование;
- ❖ вырубка;
- ❖ шитье проволокой;
- ❖ термоклей;
- ❖ фальцовка.

### ***Типографские сроки изготовления продукции:***

от 2-х дней до 2-х недель.

### ***Основные виды продукции:***

книжки, газеты, альбомы, этикетки, наклейки, буклеты, проспекты, календари, визитки, ярлыки, техническая документация, блокноты, тетради, отчеты, листовки, журналы, брошюры, фирменные бланки, бланки бухгалтерского учета, афиши, плакаты, грамоты, дипломы, прайс-листы, пропуска, билеты, ценники, папки, ярлыки, упаковка, коробки.

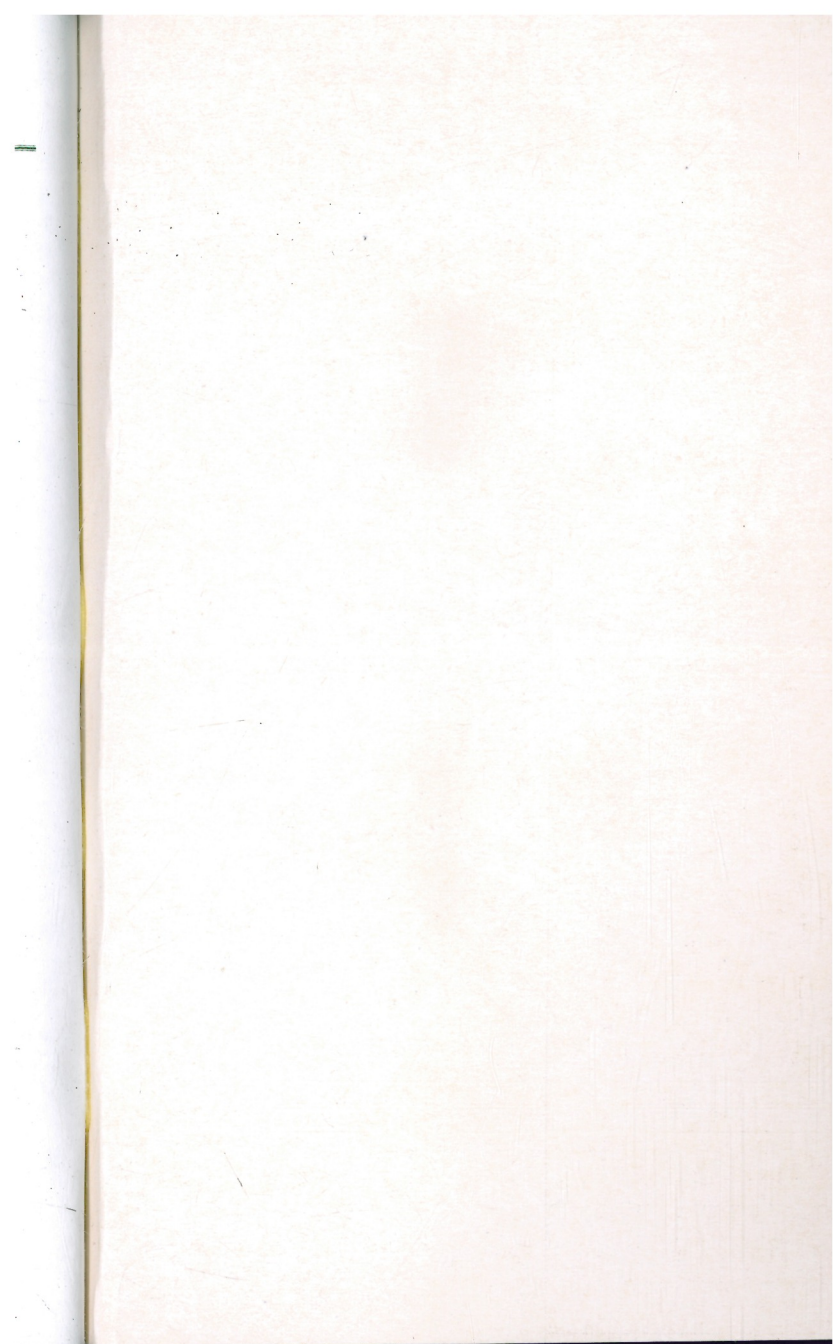
**СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО !!! НИЗКИЕ ЦЕНЫ !!!**

ХОТЯМЬСЯ МІ  
Для заметок

02-4643Z

禪

Для заметок





2002053425

