

# БРЭД ГИЛБЕРТ, СТИВ ДЖЕЙМИСОН

Психологическое  
оружие в теннисе:  
уроки мастера



С дополнительной главой Андре Агасси

ПОБЕДА  
ЛЮБОВЬ  
ЦЕНА



**Брэд Гилберт  
Стив Джеймисон  
Победа любой ценой. Психологическое  
оружие в теннисе: уроки мастера**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9638426](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9638426)*

*Б. Гилберт, С. Джеймисон. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера / [Пер. с англ. В. Хрисанфова] / [Под ред. С. Серебрякова]: Олимп—Бизнес; Москва; 2011  
ISBN 978-5-9693-0121-4*

**Аннотация**

Брэд Гилберт считается лучшим в мире мастером психологической игры в теннис. В своей книге "Победа любой ценой" выдающийся теннисист дает советы любителям. Великий мастер утверждает, что ключ к успеху – умение правильно мыслить, понимать, анализировать игру и использовать свои знания.

Книга не только является бестселлером 1990-х годов, но и стала обязательной частью учебной программы во многих школах и колледжах США.

"Победа любой ценой" написана очень увлекательно, доставляет истинное удовольствие, рассчитана на широкий круг читателей. Это своего рода явление в теннисном мире.

## Содержание

Предисловие к русскому изданию	5
Об авторах	7
Авторы выражают признательность	8
Предисловие	9
Макинрой: некрасивое поражение мастера	11
Банк не считает, что я играю некрасиво	12
Ваши шансы возрастут на 20%	13
Бестолковый теннис: игрок-незнайка	14
Умный теннис – это трехступенчатый процесс	15
Управление психологическими процессами	16
I. Изначальное преимущество	17
Глава 1. Психологическая подготовка: преимущество до начала матча	17
Глава 2. Орудия труда: как экипировка помогает победить	31
Глава 3. Тянитесь к успеху	39
Глава 4. Подогрев в микроволновке: как быстро разогреть ваши удары	43
Глава 5. Четыре успокоительных: как преодолеть волнение перед матчем	48
Глава 6. Начните с умом: как сразу выйти вперед	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# **Брэд Гилберт, Стив Джеймисон Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера**

*Благодарим за помощь в подготовке издания Детскую теннисную спортивную школу  
«Белокаменная» и ее друзей*

© 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison

All rights reserved.

© ЗАО «Олимп – Бизнес», перевод на рус. яз., оформление, 2004

\* \* \*

*Посвящается Артуру Эшу, джентльмену и великому чемпиону,  
борцу за человеческое достоинство и ценность личности*

## Предисловие к русскому изданию

Для профессионалов и любителей тенниса Брэд Гилберт – и как игрок и как тренер – не нуждается в особом представлении. Во время своей карьеры в профессиональном туре он был известен как «убийца гигантов» благодаря своей способности регулярно обыгрывать суперзвезд.

Если бы не Брэд Гилберт-тренер, то, возможно, никогда полностью не раскрылся бы потрясающий талант Андре Агасси. После того, как в итальянском ресторанчике на Острове рыбаков в Южной Флориде они договорились работать вместе, Агасси добился своих самых ярких побед и после падения железного занавеса стал единственным теннисистом, сумевшим победить во всех четырех турнирах «Большого Шлема».

А вскоре после того, как Гилберт стал тренером Энди Роддика, молодой американец выиграл свой первый турнир «Большого Шлема» и стал номером один в мировой теннисной классификации.

«Победа любой ценой» была написана Брэдом Гилбертом в соавторстве со спортивным публицистом Стивом Джеймисоном еще в середине девяностых годов, но актуальна сейчас не меньше, чем почти 10 лет назад. Это одно из лучших пособий по психологии и тактике теннисной игры. Книга Гилберта приобрела огромную популярность на Западе; его советами активно пользуются как любители, так и профессионалы. Замечательно, что теперь и русский читатель сможет получить уникальные советы «хитрого Брэда».

Кредо Гилберта: теннисная игра – это гораздо больше, чем просто подачи, их прием и обмен ударами, и вы можете существенно усилить свою игру и чаще побеждать (если вы, конечно, выходите на площадку именно для того, чтобы победить), практически не улучшая технику. «Включите голову», заставьте себя понимать и анализировать происходящее на площадке, нейтрализуйте сильные стороны противника и, наоборот, используйте свои лучшие качества против слабых сторон соперника, действуйте по заранее разработанному плану – и ваша игра преобразится.

Некоторые вещи, о которых пишет Гилберт, покажутся очевидными. Но открытый вы сделаете значительно больше и, что несомненно, попытаетесь их применить на практике в ближайшем же поединке. В книге множество конкретных, поучительных примеров, взятых как из ставших легендой матчей профессионального тура, так и из спортивной жизни теннисистов-любителей. Вы ее прочитаете, а потом будете возвращаться к ней снова и снова.

Вам известно шесть причин, по которым не следует подавать первым? Вы хорошо представляете, как надо играть после выигрыша гейма на подаче соперника в самом начале матча? Как удержать преимущество и не дать победе ускользнуть? Как обеспечить себе сетбол и разыгрывать это очко? Читайте «Победу любой ценой». Ваши удары станут всего лишь немного лучше. Но, что несомненно, побеждать вы будете значительно чаще.

Российская теннисная школа всегда славилась одной из лучших методик подготовки и индивидуального обучения. Благодаря этому наши спортсмены достигли признания в мировом теннисе, получили известность на всех континентах, завоевали победу на Кубке Дэвиса и вписали в историю этой игры великие имена Евгения Кафельникова и Марата Сафина, положив на ее алтарь работу своих талантливейших тренеров. Книга «Победа любой ценой» является архиважным дополнением к этим методикам.

Читайте книгу, стремитесь к победе и побеждайте!



*Владимир Наумович Камельзон,*  
председатель тренерского Совета, главный тренер сборных команд Федерации тенниса  
России, мастер спорта СССР, заслуженный тренер Украины и России

## Об авторах

**Брэд Гилберт** считается большинством экспертов лучшим в мире теннисным стратегом и тактиком. В 1994 году он стал тренером Андре Агасси, а через двенадцать с половиной месяцев Агасси резко взлетел с тридцать второго на первое место в мировом рейтинге и выиграл два турнира «Большого шлема». Недавно Гилберт был признан лучшим в Америке тренером по теннису. Он живет в городе Сан-Рафаэль, штат Калифорния, с женой и двумя детьми.

**Стив Джеймисон** – телевизионный продюсер и ведущий, писатель и бизнесмен, производящий спортивный календарь Winning Ugly™ и другие товары этой марки. В своей последней книге «Полоса везения: как это бывает в спорте и как добиться этого в бизнесе» автор анализирует психологические аспекты достижения победы. Джеймисон является директором по теннису отеля «Лос-Фла-мингос» в Акапулько, Мексика, и публикуется в журналах «Теннис» и «Гольф».

## **Авторы выражают признательность**

### **Брэд Гилберт:**

- моей жене Ким, сыну Заку и дочери Джулии;
- моим родителям Барри-старшему и Элейн Гилбертам;
- моему брату Барри-младшему и сестре Дане;
- моему тренеру Тому Чивингтону и Джорджи Чивингтон;
- всем детям в теннисных лагерях Брэда Гилберта.

### **Стив Джеймисон Эдстром:**

- моему отцу Эву – лучшему в мире тренеру;
- моей матери Мэри – лучшей в мире маме;
- моим сестрам Пэт, Крис, Кэйт и Ким;
- семьям Эдстромов, Кроненов, Маккегни, Брэндов и Старков – нашим родственникам;
- доктору Джорджу Шихану, чей пример позволил многим из нас стать спортсменами.

## Предисловие Некрасивая победа?

«Каким образом, черт возьми, этот парень выигрывает? Он бьет по мячу, как пещерный человек, который где-то откопал теннисную ракетку!» Такое скептическое мнение я случайно услышал во время финального матча турнира Volvo Tennis/San Francisco Classic. В этот момент Брэд Гилберт сражался и побеждал Андерса Яррюда, чтобы получить титул чемпиона и 32 тысячи долларов. Эта сумма была лишь частью тех полутора миллионов, которые ему предстояло получить в течение года. Моя реакция поразила меня самого. Будучи одним из тысяч фанатов, пришедших посмотреть, как играет наш именитый земляк (Брэд живет совсем недалеко от Сан-Франциско, в Сан-Рафаэле, штат Калифорния), я не хотел слышать критику в его адрес. Однако я вынужден был согласиться с тем, что определение «пещерный человек» не так уж неуместно: у Брэда действительно довольно своеобразный стиль игры.

Тогда я задумался: а почему же он в самом деле выигрывает? Как ему удается выигрывать у таких спортсменов (как Борис Беккер), которые объективно сильнее его? Внешность обманчива, а в случае с Брэдом (чей стиль игры называли «уродливым») внешность *весьма* обманчива. В различных турнирах Гилберт заработал более пяти миллионов долларов призовых денег. Он входил в десятку лучших ракеток мира на протяжении пяти лет и даже стал четвертой ракеткой мира в 1990 году. Был призером Олимпийских игр и много раз успешно представлял Соединенные Штаты в турнирах на Кубок Дэвиса. Брэд Гилберт в течение почти десяти лет являлся одним из лучших теннисистов планеты. И все это потому, что ему удавалось выигрывать у спортсменов, которых, как утверждали эксперты, он не должен был победить. Как же он все-таки это делал?

Секрет успеха Брэда заключается в том, что он играет в «теннис для мыслящих людей»: что касается психологической стороны игры в теннис, то здесь Брэду в мире нет равных. Зрители имеют возможность смотреть на его удары, и эти удары не всегда «красивы». Но при этом они не могут видеть тех психологических комбинаций, которые приводят его к победе, того, что происходит в его голове до, во время и после матча. Большинство теннисистов ленятся лишний раз подумать на корте. Брэд пользуется этим выгодным для него обстоятельством и считает, что вы тоже можете им воспользоваться. Он не теряет ни секунды во время матча, постоянно пытаюсь вычислить, как ему достичь превосходства над противником. Не обладая какими-либо физическими преимуществами и не выполняя умопомрачительных ударов, Брэд побеждает благодаря способности перехитрить противника и разрушить все его планы.

В своей книге «Внутренняя сторона тенниса» Тим Голви уделяет основное внимание роли правого полушария, или интуитивному процессу. В отличие от него, Брэда больше интересует роль левого полушария, или аналитический процесс. Для Голви основным является удовольствие, получаемое от самой игры, а для Гилберта – получаемое от победы. Голви исследует «внутреннюю сторону игры», а Брэд – то, что игрок должен знать о происходящем непосредственно перед ним, и то, как этим воспользоваться.

«Победа любой ценой» расскажет вам, как применить этот опыт к вашей собственной игре. Брэд поделится своей формулой получения максимальной отдачи от тех способностей, которые у вас есть. И эта формула действует! Будучи его соавтором в написании этой книги, я узнал многое о такой стороне тенниса, о которой раньше всерьез не задумывался, – о психологической. Благодаря этому моя игра заметно улучшилась, то же произойдет и с вашей.

Если кто-то упрекнет вас в том, что вы «побеждаете некрасиво», после того как вы опробуете формулу Брэда на практике, просто ответьте: «Спасибо. Я над этим специально работал».

*Стив Джеймисон*

## Макинрой: некрасивое поражение мастера

Джон Макинрой испытывал сильнейшее потрясение. Это происходило на турнире серии «Мастерс» в «Мэдисон Сквер Гардене» на глазах у тысяч его преданных нью-йоркских болельщиков. В этот вечер Макинрой, отстаивавший свой титул чемпиона и занимавший второе место в мировом рейтинге, понемногу начинал понимать, что сейчас проиграет парню, который ему не нравился и которого он презирал за его стиль игры. Этим парнем был я. Для него это было унижением, и он был вне себя.

В первую очередь его выдавали глаза. У него был взгляд мальчишки, только что подпавшего хвост соседскому коту, – испуганный, но злой. На его лице была та самая злобная макинроевская гримаса. Во время смены сторон он рявкнул в мой адрес: «Гилберт, ты недостойн быть со мной на одном корте!». Джон явно выходил из себя. Меняясь местами, мы прошли в паре метров друг от друга, и он добавил: «Ты хуже всех. Ты самый хреновый игрок!».

Макинрой продолжал катиться по наклонной, то жалуясь на «электронного судью», то ругая на чем свет стоит одного из зрителей во втором сете, за что позднее получил предупреждение за «непристойную брань» на корте. Он стал абсолютно невменяемым: кричал на себя, швырял ракетку, метался из стороны в сторону, оскорблял болельщиков (собственных фанатов!). Казалось, что у него публичный нервный срыв.

Это было далеко не худшее его выступление. Однако в конечном счете парень, который «недостойн быть с ним на одном корте», победил в трех трудных сетах. Точнее говоря, в двух трудных сетах. Третий был пустяковым: 5–7, 6–4, 6–1. К матч-болу Джон стал ручным, как котенок. Но это был еще не конец.

После поражения Макинроя, как гром среди ясного неба, прозвучала новость о его решении «уйти на покой» (в возрасте двадцати семи лет!). И часть вины за это он возлагал на меня! Мак объяснил, что ему нужен отдых: «Если я начинаю проигрывать таким, как он (имеется в виду ваш покорный слуга), я должен всерьез задуматься, зачем я вообще занимаюсь этим». Если он рассчитывал оскорбить меня, то ошибся. Напротив, я был польщен. В семи предыдущих матчах я выиграл только один сет. Эта победа в турнире серии «Мастерс» была огромной удачей. Слишком огромной, как выяснилось впоследствии, но об этом позже.

## **Банк не считает, что я играю некрасиво**

Мы с Джоном Макинроем никогда не были друзьями. Это естественно, когда два человека не нравятся друг другу. Он считает, что у меня плохие удары. Я считаю, что у него неправильное отношение к теннису. Однако суть в том, что Макинрой прав. Теоретически рассуждая, он не должен мне проигрывать, как не должны этого делать Беккер, Агасси, Коннорс, Чанг, Эдберг, Курье, Форже, Сампрас, Штих, Уитон и многие другие парни, у которых лучше удары и больше так называемых природных способностей.

К счастью для меня, теннисные матчи проводятся не в теории, а на теннисном корте, и я смог выиграть у всех этих, а также у других теннисистов и заработать порядка пяти миллионов долларов. К 1991 году я стал восьмым в списке лидеров всех времен по призовым гонорарам. Если прибавить сюда рекламные и спонсорские деньги, заработки от показательных выступлений и прочие материальные блага от этих побед, то мой совокупный доход составил к 1993 году без малого восемь миллионов долларов. «Некрасивая победа»? Зато красивый счет в банке!

Это стало возможным потому, что я расчетливо использовал имеющиеся у меня способности и навыки, чтобы победить. Вот почему я оказался в состоянии выиграть у теннисистов, которые теоретически «лучше» меня. Вы можете сделать то же самое. Извлеките максимальную выгоду из того, что у вас уже есть. Вы можете усовершенствовать свою игру, не улучшая ударов.

## **Ваши шансы возрастут на 20%**

В первую очередь позвольте сказать кое-что о вашей игре. Способ достичь максимального прогресса в кратчайшие сроки заключается в лучшем понимании и использовании тех *возможностей добиться преимущества*, которые имеются во всех матчах – как больших, так и малых. В особенности малых, которые многие игнорируют в силу своего невежества или лени. Если это называется некрасивой игрой, то продолжайте играть некрасиво. Развивайте навыки наблюдения и анализа, а затем *используйте* полученную информацию – и ваши шансы победить возрастут на 20 и даже более процентов.

## **Бестолковый теннис: игрок-незнайка**

Большинство теннисистов-любителей, большинство играющих в теннис по выходным, большинство клубных игроков на корте совершенно бестолковы. Они выходят на площадку и бегают туда-сюда без какого-либо плана, без идеи, без определенного смысла. В теннисе они размышляют и анализируют не больше, чем при игре в прыгалки. Именно поэтому их так легко обыграть. Из двух игроков с примерно одинаковыми способностями победит тот, кто умеет распознавать и использовать с выгодой для себя динамику игры, выигрышные моменты и возможности для реализации преимущества до, во время и после матча.

Холеный водитель маленького изящного спортивного автомобиля может выглядеть как потенциальный победитель гонки. Но я поставлю свои деньги на небритого мужика в промасленном комбинезоне за рулем переделанной своими руками серийной машины, если этот мужик хорошо знает, как пройти трассу. То же самое можно сказать и о теннисе. Красивые удары – это хорошо. Но есть куда более важные вещи.

## **Умный теннис – это трехступенчатый процесс**

1. Определите ваши возможности.
2. Проанализируйте различные варианты ваших действий.
3. Получите максимальную выгоду от ваших возможностей, выбрав правильный вариант действий.

Выясняйте. Анализируйте. Получайте преимущество. Эти правила действуют до, во время и после матча во всех аспектах игры – психологических, физических и эмоциональных. Они даже относятся к вашему инвентарю. Хотите пример? Верный выбор натяжения струн ракетки может дать вам раннее преимущество в матче. Вы должны это продумать. В зависимости от того, кто ваш противник и в каких условиях вы будете играть, необходимо сделать правильный выбор и извлечь из этого максимальную пользу.

В теннисных клубах и на общественных кортах неверный выбор делается примерно в 85 процентах случаев. Несколько позже я расскажу вам, как лучше всего воспользоваться этим обстоятельством. Это всего лишь незначительные моменты на протяжении матча, но это моменты, которые могут дать преимущество. Вам лишь нужно знать, что тогда делать.

Есть еще множество других возможностей, которыми воспользуется умный теннисист, чтобы получить преимущество. Я уверен, что если вы научитесь распознавать эти возможности и использовать их с выгодой для себя регулярно и разнообразно, то вам, вероятно, удастся побеждать.

## Управление психологическими процессами

*Я не думаю, что он так уж хорошо играет. Но он компенсирует этот недостаток своими умственными способностями.  
Дэвид Уитон после проигрыша Брэду Гилберту*

В отличие от игры в прыгалки, теннисный матч начинается не в момент его начала и заканчивается не в момент его окончания. Он начинается за пределами корта, развивается по мере вашей подготовки к матчу и во время самого матча и продолжается даже после того, как вы выиграли (или проиграли) финальное очко. Опытные теннисисты знают, как правильно подготовиться к матчу и управлять своими эмоциями в ходе поединка; как обдумывать действия на протяжении всей игры, избегая ударов, чреватых неоправданным риском в неподходящий момент. Они наблюдают за происходящим на корте, анализируют информацию и извлекают из этого выгоду.

Разумеется, такой подход требует дисциплины, целеустремленности и немалой работы над собой. Особо подчеркиваю это потому, что многие игроки из кожи вон лезут, чтобы отработать какой-то конкретный удар; они будут брать уроки, отбивать мячи, подаваемые автоматом, колотить по стенке, тренироваться под палящим солнцем. Кровь, пот, слезы – все вместе. И после того как отработают тот самый удар, который так старались довести до совершенства, они ни на минуту не задумаются о том, как с максимальным эффектом использовать его во время матча. Бестолочи. Усердные, прилежные, но все равно бестолочи.

Эта книга расскажет вам о возможностях, которые вы должны видеть, о вариантах действий, которые у вас в распоряжении, и о том, как с их помощью добиться превосходства до, во время и после поединка. Как психологически и физически подготовиться к борьбе на корте? Как противостоять теннисистам с различными стилями игры? Как распознавать важные нюансы динамики матча? Как сопротивляться давлению и психологической атаке?

Это квинтэссенция того, чему я научился на всех этапах моей карьеры – от теннисиста-юниора до пятой ракетки в мировом рейтинге и обладателя банковского счета, о котором я даже и не мечтал. И все это вы можете применить в вашей игре. Некоторые из моих советов напрашиваются сами собой. Другие менее очевидны. Часть из них подойдут для вашей игры, какие-то нет. Но все они касаются той стороны тенниса, которой уделяется меньше всего внимания, – умственной. Так давайте приступим к работе до начала матча!

# **I. Изначальное преимущество**

## **Матч начинается до начала матча**

*Я невысокого мнения о Брэде Гилберте.  
Джон Макинрой*

### **Глава 1. Психологическая подготовка: преимущество до начала матча**

#### **Как молодой и наивный стал профессионалом**

Став профессиональным теннисистом в 1982 году, я понял, каким преимуществом можно обладать еще до начала матча. Для меня стало очевидным, что у лучших теннисистов мира матч начинается задолго до первой подачи. Они *приходили* подготовленными к игре и стремились схватить меня за горло как можно скорее.

Когда я выступал в теннисных командах в колледже Футхилл в Пепердаине, то любил попросту появиться на корте и начать игру. Физически и психологически погружался в матч во время первого сета. И мне это частенько сходило с рук, поскольку мой соперник делал то же самое. А у вас не такой же подход к вашим матчам?

В профессиональном туре этот подход оказался не так уж хорош. Медленный старт не срабатывал против Макинроя, Лендла, Коннора и некоторых ветеранов. К тому моменту, когда я успевал приспособиться к игре с ними, матч уже был окончен. Как-то раз я начал с того, что проиграл сразу шестнадцать очков. Все закончилось так быстро, что мне практически даже не нужно было принимать душ после матча. Это было жестоко – моя учеба оказалась нелегкой.

Спортсмены высокого класса приходили на корт, как будто желая мною отобедать. Узнав, что я включен в меню, они только и думали о том, как откусят первый лакомый кусочек. Четыре или пять геймов, чтобы разгулялся аппетит? Нет, они приходили уже готовыми к приему пищи. Основное блюдо? Глазированный Гилберт.

Проиграв пару геймов на своей подаче в самом начале матча, не имея ни ритма, ни плана игры, ни последовательности действий, я давал громадное преимущество своим противникам. И регулярно проигрывал с разгромным счетом хитрым и опытным профессионалам. Они знали что-то, чего не знал я.

#### **Начните ваш матч до его начала**

Истина, которую я открыл для себя, присматриваясь, прислушиваясь и терпя поражение, была очень проста. Ребята, которые зарабатывали деньги на корте, начинали затачивать копья для поражения своей цели (например, меня) еще до того, как эта цель появлялась на горизонте. Самые сообразительные начинали сознательно и подсознательно анализировать информацию о сопернике, с которым им предстояло играть, сразу после того, как узнавали его имя. Этот процесс начинался за несколько часов до матча. Мудрые теннисисты стремились найти преимущество и овладеть им как можно раньше, причем сделать это всеми воз-

можными *способами*. Для них одним из главных условий победы была хорошая психологическая подготовка. А это значит *заблаговременная* психологическая подготовка.

## Когда начинается ваша разминка?

Позвольте сказать вам, что ваша разминка не должна начинаться на корте. Она может начинаться там для вашего соперника, но не для вас. Опытный теннисист начинает готовиться к матчу *по дороге на матч* или еще раньше. Разминка должна продолжаться и в раздевалке, и при выходе на корт.

Разминка должна начинаться в вашем *мозгу*. Обычно голова начинает работать в последнюю очередь (если она вообще начинает работать). Бывает, игроки минутку позанимаются растяжкой, ударят пару раз справа, раза три подадут, и это означает: «Давайте начнем». Они едва разогрели тело, но уделили этому больше внимания, чем психологической подготовке. Всегда нужно помнить о голове, но теннисисты постоянно о ней забывают.

Привыкайте оценивать противника и думать о матче до того, как придете на корт. Если вы находитесь за рулем, то ваша машина – место, где должна начаться разминка. Если идете на корт пешком, она начинается по дороге. *Ваша разминка начинается по пути на матч.*

Для меня она может начаться еще раньше. Вечер накануне матча я провожу в своем номере в отеле, размышляя о предстоящем соревновании: мысленно просчитываю очки, которые будут разыграны; представляю, как выполняю удары и выигрываю очки; прокручиваю в голове прошлые розыгрыши; решаю, какие конкретно удары буду использовать против данного теннисиста. Это очень похоже на просмотр видеозаписи с фрагментами матча. Утром я продолжаю этот процесс.

Та небольшая пятиминутная разминка, которую вы наблюдаете перед матчем профессионалов, может ввести в заблуждение. Выглядит так, что мы уверенными шагами выходим на корт с толстой сумкой через плечо, только пару минут тренируем удары и начинаем матч. Для большинства из нас подготовительный процесс продолжался в течение целых суток: удары по мячу, разминка мышц, массаж и, прежде всего, психологический анализ.

## «Вопросник» для психологической подготовки к матчу

Независимо от того, выиграл я или проиграл прошлый матч с тем или иным соперником, стараюсь анализировать. Как я его победил? Почему проиграл? Какие он предпочитает удары и каков рисунок его игры? Атакует он или торчит на задней линии? У него мощная подача? Как выглядит его прием подачи?

Совершал ли я ошибки, играя с ним в прошлый раз? Какие и почему? Какие удары у него получаются лучше всего, а какие хуже? Пытался ли он заставить меня делать что-то, что мне не нравилось? Он сильно начинал, а затем слишком осторожничал во время розыгрыша решающих очков? Разрыв в счете был невелик? Подолгу ли разыгрывались очки? Я анализирую все, что касается техники игры моего соперника.

Не менее важно рассмотреть «личный характер» игры, которую показывает теннисист. Каким образом он пытается повлиять на атмосферу, настрой или темп матча? Он любит тянуть время между очками? Становится слишком возбужденным? Часто спорит с судьей? Он прекрасен, когда ведет в счете, и не так уж хорош, когда начинает проигрывать? Ваши противники наседают на вас с пустыми разговорами во время смены сторон, отвлекая вас от матча, как Макинрой пытался сделать со мной? Они вечно появляются с десятиминутным опозданием? Им не терпится поскорее закончить разминку и начать матч?

Подготовьтесь мысленно к тому «багажу», с которым тот или иной теннисист приходит на матч. Я стараюсь быть психологически и эмоционально готовым к быстрой игре

Андре Агасси или подчеркнуто методичному темпу матча Ивана Лендла; к темпераментным вспышкам Коннора и Макинроя или каменным лицам Майкла Чанга и Джима Курье. Я лучше могу контролировать собственный план игры, сохранять самообладание и поддерживать нужный мне темп, если знаю, что может происходить по ту сторону сетки. Поверьте, это может иметь огромное значение; далее вы в этом убедитесь.

## План игры

Такой аналитический процесс приводит к не менее важному процессу планирования моей стратегии:

1. Чего бы я *желал*?
2. Что я хотел бы *предотвратить*?

Оценивая моих противников, начинаю выстраивать свой собственный фундамент матча. Анализируя их стиль и удары, разрабатываю свой основной план игры. Если в прошлый раз соперник вывел из строя мой бэкхенд, я буду думать, как избежать повторения этого на сей раз. Если у кого-то из них слабая подача, беру на заметку и начинаю размышлять, как это использовать. Я вырабатываю индивидуальный подход к каждому конкретному теннисисту. И все это *до того, как увижу его на корте*.

## Настройте ваш компас

Ваше тело будет выполнять то, что укажет ему мозг. Во время предматчевого анализа вы программируете мозг на то, чтобы давать телу верные установки после начала матча и в его ходе, когда все станет происходить стремительно, «под обстрелом противника». Вы должны наметить, как рассчитываете прийти к победе.

Ваш план в самой общей форме возникает после того, как вы ответите на следующие вопросы:

1. Каково главное оружие соперника?
2. В чем его слабость?
3. Каков мой лучший удар, и как я могу использовать его против соперника?
4. Что я могу сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моей слабостью?

Ваша работа перед матчем позволяет создать психологический компас. Вам известны цель и средства ее достижения. Могут быть отклонения от курса, соперник может преподнести какие-нибудь сюрпризы, вы можете заблудиться, но основной маршрут намечен в вашей голове заранее, и ваш психологический компас удерживает вас на верном пути. (Ниже я продемонстрирую, как следование этой установке помогло мне победить Бориса Беккера и Джимми Коннора, причем совершенно по-разному.)

Даже если вы вновь и вновь играете с одними и теми же теннисистами, все равно имеет смысл каждый раз мысленно сосредоточиваться на данном конкретном сопернике. Подумайте о нем хорошенько. Если играете с ним регулярно, может быть, еще более полезно проанализировать и улучшить вашу тактику, поскольку вы обладаете обширным запасом информации. Тогда это становится по-настоящему интересно.

Понаблюдайте за спортсменами профессионального тура. Самые выдающиеся из них стремятся во что бы то ни стало хорошо начать игру, так как знают, что это зачастую может задать тон всему матчу. Настроив соперников на ваше преимущество в самом начале, вы тем самым ставите их в положение «попробуй догони». Иногда они наверстывают упущенное, но далеко не всегда. Именно это вы должны попробовать сделать с *вашим* противником, как можно раньше заставить его привыкнуть к мысли: «Наверное, сегодня просто-напросто не

мой день». Поверьте мне, это может произойти очень скоро. Ваша подготовка перед матчем и мысленный «просмотр» могут сделать вас игроком, которого другой будет пытаться догнать.

Вы, скорее всего, думаете: «Слушай, Брэд, перестань! *Дай спокойно пожить!* Я же не могу все время думать только о теннисе». Это правда. Но то, о чем я толкую, требует менее десяти минут внимания по дороге на матч и затем некоторых усилий, чтобы следовать намеченному плану после того, как игра началась. Может быть, имеет смысл пойти на такую жертву ради победы над противником, которого вы действительно хотите одолеть? Правильно начав игру, вы даете себе шанс правильно ее закончить. Это стоит дополнительного внимания.

А теперь расскажу вам подробно о своей собственной психологической подготовке и о том, как я использовал ее перед важными матчами.

### **Подготовка в профессиональном туре: Беккер и Коннорс (разные удары для разных парней)**

Когда я начал всерьез использовать свои возможности перед матчем указанным образом, я стал побеждать чаще. Моим соперником в 1/8 финала Открытого чемпионата США был Борис Беккер. Умозаключения до того, как я вошел в раздевалку на «Флашинг Мэдоуз», строились следующим образом.

Беккер может атаковать мою слабую вторую подачу с максимальной выгодой для себя. Это если говорить вежливо, а попросту говоря, он ее разнесет. Поэтому я не должен часто давать ему возможность принимать эту вторую подачу. Значит, мне нужно более уверенно и с меньшим количеством ошибок подавать с первого раза. Очевидно, что я должен выполнять первую подачу более собранно и менее рискованно, и наградой за это будет то, что он не получит возможность заставить меня страдать на моей второй подаче.

Кроме того, я должен подавать ему под правую, а также вынудить его ошибиться несколько раз при ударе справа с отскока. Зачем? Я знаю, что у Бориса прекрасный форхенд. На нем строится вся остальная его игра. Но если он начинает ошибаться, выполняя этот удар, может пострадать и все остальное. Он выходит из себя, когда его удар справа не оправдывает ожиданий.

Я уяснил (и повторял это себе, размышляя перед матчем), что, когда Беккер начинает промахиваться справа, вся его игра может рассыпаться. Тогда он кричит на себя по-немецки. Так что мне нужно прицельно подавать ему под правую, без лишнего риска и с максимальной стабильностью.

Я также не должен позволять ему играть в высоком темпе. Борис обыграет любого, кто станет соревноваться с ним в силе удара. Но при медленных мячах он продолжает бить сильно и в результате нередко промахивается. Особенно на форхенде.

Перед выходом на корт я мысленно повторяю все это. И еще напоминаю себе, что можно будет попытаться подготовить выход к сетке, играя с умом под его правую руку. То есть я заметил по прошлым поединкам с ним, что, когда бью широко в сторону под его форхенд (либо при подаче, либо после отскока), он традиционно отвечает кроссом назад под *мой* удар справа. Если этот ответ получится хоть немного коротким, я постараюсь исполнить атакующий удар справа с выходом к сетке (мое главное оружие) ему под левую, затем продвинусь к сетке и буду ждать ответ чуть правее.

Стало быть, на *моей* подаче план игры должен обычно следовать такой схеме: подавай Беккеру широко в сторону под правую; ищи возможность атаковать форхендом с выходом к сетке под его левую; затем следуй к сетке и жди мяч правее. Это мой «мат в три хода».

Во время этой комбинации проявляются два характерных момента. Прежде всего, Борис *должен будет поменять* хватку с форхенда (ладонь под рукояткой) на бэкхенд (ладонь

несколько поверх рукоятки), несясь во весь опор из правого корта в левый. Я замечал, что он не всегда делает это хорошо. Это лишь небольшой недочет, который встречается у него время от времени. И *если* Борис поменяет хватку и будет в состоянии сильно пробить, то, вероятнее всего, ответит *по линии* – не всегда, но это его *первый выбор*.

Понаблюдайте игру Беккера по телевизору. Вы увидите, что Борис предпочитает этот удар. И что произойдет, когда он ударит? Я буду ждать его как раз в этом направлении. Бинго! Мой ответ справа с лета придется как раз в открытую часть площадки. Я опробовал на Беккере эту комбинацию много-много раз.

А при *его* подаче я говорю себе: «У Бориса сильнейшая подача. Не пытайся сделать с ней что-то особенное. Верни мяч в игру. Заставь его сыграть лишний мяч или пару мячей на каждом очке. Держи мяч *в игре*». Так я подобрал ключ к Борису, заставляя его бегать туда-сюда за лишним мячом. Беккер может выйти из себя, и я хочу добиться этого. Разумеется, когда он градом сыплет удары на выигрыш, мне приходится несладко, но я убеждаю себя, что в продолжение матча должен буду биться за каждое возможное очко. Надо оставаться спокойным, быть терпеливым, не торопить события.

### ***Как я из кожи вон лез в матче с Беккером***

Я также думаю о «характере» предстоящего поединка и соперника. Борис Беккер почти безупречен. Его физические данные, сила и движения настолько безукоризненны, что могут повергнуть в ужас любого. Он крупный и играет по-крупному. Когда я готовлю себя морально к любому матчу с Беккером, то повторяю себе: «Не поддавайся эмоциям. Не позволяй ему подавлять тебя своим присутствием. Думай о своем плане игры, а не о том, как играет он». Я должен поступать именно так, иначе мне будет достаточно лишь один раз взглянуть на Беккера, когда он приходит на корт, чтобы сдаться. (Это важно усвоить для вашей игры в теннис. Никогда не поддавайтесь впечатлениям до того, как матч *закончится*. Тем более до того, как он начнется.)

Я хочу, чтобы он видел, как я из кожи вон лезу, отбивая каждый мяч; поверил, что я буду сражаться за каждое очко в каждом гейме, даже если матч будет продолжаться неделю; убедился, что *никогда* не сдамся; почувствовал, что не собираюсь уходить с корта, что я здесь навсегда. На корте Борис может выйти из себя. В случае с кем-нибудь вроде Майкла Чанга это ничего бы не значило. С Беккером это может значить очень много. Он не так уж терпелив, когда очки, геймы и весь матч превращаются в скучное, однообразное времяпрепровождение.

Я знаю, что, когда его терпение иссякает, он начинает бить неточно, поскольку хочет поскорее закончить. Психологически настраивая себя на игру Беккера, я готовлюсь к тому, чтобы попытаться использовать как его физические, так и эмоциональные тенденции и слабости.

### **Мой психологический анализ и план игры с Беккером**

1. Увеличить процент попадания моих первых подач. Не пытаться подавать эйсы или делать ставку на выигрыш очка с подачи. Не давать ему возможность принимать много вторых подач.

2. Регулярно подавать под его удар справа. Ждать укороченного ответного удара через весь корт. Отбивать по линии с выходом к сетке. Ждать возврата мяча там же.

3. Пытаться заставить его ошибаться при ударе справа. Не позволять ему поднять темп. Повторяю: НИКАКОГО ТЕМПА!

4. Не делать что-либо особенное с приемом его подачи. Возвращать мяч. Заставлять его пробить еще раз.

5. Сражаться за каждое очко. Показать Борису энергичную игру. Он потеряет терпение.

6. Не поддаваться эмоциям, что бы он ни делал. Пусть бьет по мячу с какой хочет силой. Но надо сделать так, чтобы он колотил по нему *снова и снова!* Всегда пытаться заставить его выполнить еще один удар.

7. Борис может выйти из себя, если все происходит не так, как ему хочется. Попробуй задержать его на корте дольше, чем он планирует. Если Беккер начнет ругаться по-немецки, значит, его дела плохи.

Срабатывает ли это? Да. Всегда ли это срабатывает? Да. Это, разумеется, не значит, что вы каждый раз будете *выигрывать*. Но моя схема каждый раз будет увеличивать ваши шансы на победу. А это и есть то, что я делаю, когда играю, – увеличиваю мои шансы.

### ***Открытый чемпионат США 1987 года, «Грэндстэнд Корт»: Беккер против Гилберта в 1/8 финала***

Я очень эффективно использовал этот план против Беккера. Особенно в матче в 1/8 финала Открытого чемпионата США в 1987 году. На тот момент он был четвертой ракеткой в мировом рейтинге. Я же все еще пытался пробиться в десятку лучших.

Борис прокатил меня в первом сете со счетом 6–2 и затем выиграл и второй на тай-брейке. Теперь он вел 3–0 в третьем сете. Я был совсем недалеко от края пропасти, и Борис знал это. Он мог очень скоро завершить этот матч.

Когда Борис выигрывает, он излучает такую уверенность, которая может поколебать вашу веру в себя. Его волосы становятся еще более рыжими, ресницы – настолько белыми, что практически исчезают на фоне бледной кожи. Беккер физически крупнее меня, а ведет себя так, как будто он *еще* крупнее. Когда Борис в движении, он воистину окутан аурой атлета, и ты это чувствуешь сквозь сетку. Он вселяет неимоверное чувство присутствия чего-то грандиозного. Когда ведет игру, его самоуверенность переходит все границы. Язык его тела говорит вам о том, что он знает: он лучше всех. Только я этому не поверил.

Третий сет продолжался, я должен был подавать. Пришлось взять свою подачу, чтобы удержаться в матче. Счет стал 3–1, и я знал, что если Борис доведет его до 4–1, мне конец. И тут он допустил серьезную психологическую ошибку. Складывалось впечатление, что у него наступил какой-то провал в концентрации. На своей подаче он действовал очень небрежно, почти апатично. Дал мне фору в два очка, совершив двойную ошибку, и вот снова моя подача, но уже при счете 2–3. У меня появилась надежда, потому что я знал кое-что о Беккере. Вдруг я увидел, как можно победить. Вот каким образом.

Наш матч, назначенный на вторую половину дня, был задержан из-за дождя. В результате мы начали очень поздно, к тому же при ужасной жаре и влажности. В тот понедельник температура в Нью-Йорке приближалась к отметке 90° по Фаренгейту, а нам казалось, что на открытом корте, окруженном трибунами, были все 190°. Это было все равно, что играть в джунглях в душный день, да еще над головой на бреющем полете каждые пятнадцать минут проносились самолеты. Сосредоточиться было нелегко.

Хоть я и не большой любитель жары, но почувствовал, что она может сработать мне на пользу. За несколько недель до этого Борис проиграл мне в такую же погоду на турнире в Вашингтоне, округ Колумбия. Тогда он буквально рассыпался на части в последнем сете. Я почувствовал, что если мне удастся каким-нибудь образом выкарабкаться из этого третьего сета, то это может очень отрицательно повлиять на Бориса, заставить его задуматься о нашем последнем матче в жаркую влажную погоду и о том, что тогда произошло.

Я понял, что он уже начал представлять себя победителем, выигравшим в трех сетах. Если мне удастся украсть у него победу в этом сете, когда он настолько близок к успеху (2–0 по сетам и в третьем 3–0), Беккер может остаться недоволен собой. А если я заставлю его играть еще дольше в таких условиях, он будет *очень* недоволен собой.

А уж я-то знал, что из этого может получиться. Это стало для меня огромным стимулом. Я искренне ощущал, что приближаюсь к заветной цели – залезть в мозг Беккера, основательно лишив его самообладания. И эта возможность появилась потому, что я очень сильно проигрывал, или, точнее говоря, Борис был так близок к победе в матче, что уже мог попробовать ее на вкус.

Если бы я смог заставить его почувствовать, что матч *затягивается* на этом корте, при этой жаре и влажности, то качество игры Беккера снизилось бы из-за того, что упал бы его моральный дух. Я уже наблюдал это раньше. И сказал себе, что если выиграю третий сет, то выиграю и весь матч. Звучит слишком оптимистично? Вот что произошло на самом деле.

При счете 2–3 я взял свою подачу и сравнял счет. К этому моменту матч продолжался уже два с половиной часа. Я выиграл три гейма подряд, и это привлекло его внимание. Затем каждый из нас берет свою подачу, но Борис становится все более недовольным и раздражительным. Дважды он что-то кричит по-немецки. Я шутки ради мысленно перевожу его слова: «Мои ноги горят! Хочу засунуть их в лед». Борис поднимает темп и начинает играть быстрее, как будто хочет закончить как можно раньше.

Он становится все менее хладнокровным. Каждый из нас еще раз берет свою подачу. И еще. И вот при счете 6–6 мы разыгрываем еще один тай-брейк.

Кажется, что Борис взял себя в руки, он сразу делает мини-брейк. И подает при счете 2–1. Это именно та ситуация, в которой я не хотел очутиться: мини-брейк против меня на тай-брейке, из-за чего я в любой момент мог отправиться домой. Но тут Беккер разыгрывает два очка, которые стали решающими для исхода этого матча, поскольку оказали влияние и на счет, и на его самообладание.

Ведя 2–1 в тай-брейке, мой соперник дважды ошибается на подаче. Счет вновь равный, а мне даже не пришлось сделать замах ракеткой. Это грубая ошибка с его стороны. Думаю, она произошла из-за того, что он потерял терпение, стал несколько торопить события. Он хотел закончить дело слишком быстро. Прекрасно.

Сразу после этого, при счете 2–2, происходит еще один решающий обмен ударами. Борис подает и атакует сетку. Двигаясь вправо (буквально в нескольких дюймах от сетки), он оступается и валится на землю. Я вижу, как он падает, и пока изо всех сил пытается подняться, я запускаю слева кроссом свечу, которая заставляет его нестись сломя голову к задней линии. Беккер не добегает туда. У линии подачи ноги опять подводят. И вновь его тело обрушивается на корт. На сей раз он уже не встает.

Борис лежит, уткнувшись лицом в корт, и невменяемо ругает себя по-немецки. Он упал так сильно, что его золотые часы соскочили с запястья и повисли где-то на пальцах. Беккер зол сам на себя и на ситуацию. Он поднимается на одно колено и издает истошный крик. Ни один теннисист не способен так ужасно кричать, как Беккер, когда он теряет контроль над собой. Это крик всепоглощающей душевной боли. Как отрадно его слышать! Борис буквально разваливается на части.

При счете 3–2 в тай-брейке я вновь подаю ему под правую. Соперник отбивает в сетку и тут же издает еще один леденящий кровь вопль. Теперь я уже не слышу его. Очередной гигантский самолет пролетает прямо над головой и заглушает все другие звуки. Это очень непривычное ощущение. Корт по сути дела трясется от рева авиационного мотора. Я вижу, как Беккер кричит, но не слышу ничего, кроме гула, исходящего от самолета. Борис злобно замахивается ракеткой, будто грозит корту. Я знаю, что он в данный момент испытывает такое чувство, как будто тонет и не умеет плавать. Как бы сильно он ни старался, все равно понимает, что его положение становится все хуже и хуже.

Любопытно проследить, как посторонние, отвлекающие внимание вещи влияют на человека, который находится на подъеме и выигрывает очки. Ни жара, ни влажность, ни рокот летящих над головой самолетов – ничто совершенно не волновало меня. Но когда

делаешь такие усилия над собой, как это делал Борис, совершенно невозможно оставаться сосредоточенным. Внешние раздражители буквально калечат тебя, а твой рассудок приходит в расстройство. Остается единственное желание – выбраться из этого состояния.

Мы доводим счет на тай-брейке до 5–4 на моей подаче. Я помню о своем плане целенаправленно подавать ему под правую. Именно так я и поступаю. Борис отвечает в сетку, и счет становится 6–4. Теперь сет-бол, и я вновь решаю подавать под его форхенд. И он опять попадает в сетку! Тактика срабатывает прекрасно.

Я с огромным трудом выигрываю тай-брейк (7–4), а вместе с ним и сет (7–6). Победное шествие Бориса было остановлено. Я оставался в живых. Более того, я знал, что могу выиграть матч.

Четвертый сет был не из легких, но моя игра оставалась ровной. Ничего особенно впечатляющего, но я делал как раз то, что планировал. Взял его подачу, но потом отдал свою. Беккер был недоволен, но понимал, что по-прежнему недалек от того, чтобы отправить меня домой в Калифорнию. Но я не сдавался, продолжая при любой возможности играть ему под удар справа и не без успеха атаковать его бэкхенд с выходом к сетке. Я не стремился играть быстро, если только он сам не поднимал темп; не позволял ему часто принимать мои вторые подачи. Я был терпелив.

И тут произошло нечто, чего я не ожидал. По теннисному комплексу пронесся слух, что Борису Беккеру приходится несладко. Свободные места на трибунах стали заполняться фанатами с корта на соседнем стадионе, где Джон Макинрой задавал трепку Андресу Гомесу. И эти фанаты хотели увидеть еще больше тенниса. Они понимали: чтобы доставить им такое удовольствие, я непременно должен выиграть четвертый сет. Зрители, до отказа заполнявшие трибуны, были целиком и полностью на моей стороне! Они сопровождали одобрительными возгласами каждый мой удар, гикали и улюлюкали при каждом моем движении, видя, как я из кожи вон лезу в этой сумасшедшей парилке. Им это нравилось. И мне тоже это нравилось.

Это не могло пройти незаметно для Беккера. Он продолжал жалобно стонать по-немецки: «Мои ноги горят. Хочу засунуть их в лед!». Это было равносильно впрыску адреналина в мой организм. Я знал, что если он потеряет контроль, то я победил. Борис становился все более и более раздраженным. Еще бы, ведь совсем недавно два очка отделяли его от победы в матче (когда я подавал в третьем сете при счете 4–5, 30–30) и путевки в четвертьфинал, а теперь ему предстояло изрядно потрудиться. Причем в условиях, которые не вынес бы даже верблюд.

При счете 5–5 Борис чуть было не взял мою подачу. Он дважды попытался сделать это и не смог. Пусть и не очень зрелищно, но я беру свою подачу. Следующим подает Борис при счете 5–6. Смена сторон, мы идем к нашим скамейкам. Я решаю поменять майку, чтобы слегка подбодрить себя, надев что-то свежее и сухое. И всерьез начинаю психологически работать над собой. Я вновь обдумываю свой план: «Будь внимателен. Не отдавай очки поглупому. Держи мяч в игре и продолжай атаковать его форхенд. Пусть он делает ошибки!».

Сзади до меня доносятся какие-то звуки, какой-то шум в толпе. Он сбивает меня с мысли. Я оборачиваюсь и вижу двух подростков, бегущих по проходу. Они размахивают американскими флагами, и толпа начинает скандировать: «США! США! США!». Крики становятся громче и громче. Фанаты по-настоящему расходятся: «США! США!». Я поворачиваюсь в сторону сектора, где находится моя семья вместе с тренером, Томом Чивингтоном. Они стоят и болеют за меня. Необыкновенный эмоциональный подъем распространялся по трибунам. У меня даже мурашки пошли по коже, несмотря на девяностоградусную жару. Я был воодушевлен и полон уверенности.

Мы выходим на корт, и Борис подает при счете 5–6. Трибуны гудят. Борис подает четыре раза, но не зарабатывает ни одного очка. Я побеждаю на его подаче *всухую* и выигрываю

ваю сет со счетом 7–5! Это было сногшибательно. Зрители разразились продолжительной овацией: «США! США!». Появились новые флаги. Каждый из нас выиграл по два сета. Счет в матче был равным, скажете вы? Ничего подобного.

Я победил. Матч еще продолжался, но победа уже была за мной. Я посмотрел на Бориса и понял, что для него все кончено. Его энергия иссякла, глаза были пусты, в них не было ни искры, ни огонька борьбы. Язык его тела подсказывал мне, что для него на сегодня было довольно схватки.

Это было не физическое переутомление, а психологическое. Беккер – превосходный спортсмен в великолепной форме. Ослаб лишь его моральный дух. Борис устал от матча. Он хотел поскорее уйти отсюда. Так я и предполагал.

Начало пятого сета. Я подаю. И снова соперник не представляет опасности. Без труда беру свою подачу. Борис набирает лишь два очка в двух геймах. Он терпит поражение. Беру его подачу, потом свою, снова его и опять свою. 5–0 в мою пользу, и это заняло всего десять минут. По крайней мере, так казалось тогда. Борису удастся отыграть один гейм, но он все равно уступает 6–1.

Матч продолжался четыре часа семнадцать минут в невыносимой жаре и влажности – настоящая каторга. Матч, который планировался как дневной, закончился почти в десять вечера. Я похудел на три с лишним килограмма, но был в таком приподнятом настроении, что пробежал бы марафон. Джимми Коннорс вернул меня на землю через два дня в четверть-финале. Но это несколько не уменьшило моей гордости от того, что я победил Беккера в пяти сетах после того, как уступил два. Никогда до этого Борис не проигрывал, ведя 2–0.

#### ***Подготовка перед матчем оправдывает себя***

В этот день многие обстоятельства были в мою пользу, но я смог ими воспользоваться только потому, что подготовил себя перед матчем к игре и темпераменту Бориса Беккера. Даже когда он загнал меня в угол, я видел способ выиграть. Я пришел на матч *хорошо психологически подготовленным* и знал, что мне нужно сделать и чего я должен избежать. Частично это было связано с ударами и стратегией игры, частично – с характером, как моим, так и моего соперника. Эта подготовка сильно помогла мне.

Когда ситуация начинала казаться безнадежной, у меня был психологический компас, который помогал не сбиться с курса и позволял наверстать упущенное в матче. Вместо того чтобы лечь на лопатки и признать поражение, я верил, что есть способ победить.

Беккер – настоящий джентльмен. Вечером я сидел в клубе «Разбитое сердце» на Вэрик-стрит в Манхэттене. Около полуночи кто-то похлопал меня сзади по плечу. Это был Борис. Он поздравил меня, и мы обсудили матч за кружкой пива. Он сказал, что ненавидит сильную жару и влажность. Я ответил, что люблю такую погоду. Борис сказал, что нужно что-то сделать с самолетами, которые летают над головой во время матча. Я ответил, что мне нравятся эти самолеты. Он с небольшой издевкой заметил, что в следующий раз мне уже так не повезет. Спустя пять месяцев я обыграл его на турнире серии «Мастерс» в «Мэдисон Сквер Гардене» – без всяких самолетов, без жары и без влажности.

#### ***Каждый теннисист уникален, но Коннорс уникальнее всех!***

В игре против Джимми Коннора мой мысленный «автопросмотр», или анализ и выводы перед матчем, строится совершенно по-другому, поскольку по характеру и манере Коннорс очень сильно отличается от Беккера. Прежде всего я стараюсь выделить основные «погодные условия» – не солнце или ветер, а тот хаос, который он может устроить при помощи фанатов и организаторов соревнований. Джимми манипулирует людьми, как дирижер своим оркестром. Он заставляет их делать то, что захочет.

В нужный ему момент Джимми способен ни с того ни с сего сделать 14 тысяч человек абсолютно невменяемыми, неистово болеющими за него и против его соперника (в частности, меня). Я говорю себе, что этого следует ожидать и настраиваюсь не обращать на это внимания. Это часть плана игры. Как вы увидите, в отношении Коннора это легко планировать, но не так легко сделать.

(Если бы Джимми был на месте Бориса в матче Открытого чемпионата США, о котором я только что поведал, он бы постарался как-нибудь настроить против меня зрителей, когда я начал набирать очки в третьем сете. А когда я вырвался вперед в тай-брейке, ручаюсь, что он сотворил бы какую-то «пакость», чтобы поколебать мой настрой на победу: стал бы оспаривать решение судьи, нецензурно браниться или сделал бы еще что-то. Он бы *никогда* не позволил противнику просто приплыть к победе.)

Кроме того, в игре с Джимми я планирую играть резаными мячами под его форхенд (я называю эту тактику «нарезанием ростбифа»). Это совсем не трудно. Только отскок у такого мяча будет ниже, чем обычно. Я знаю, что Коннорс чаще всего отвечает на такой мяч своим резаным ударом справа. Если так оно и будет, то это как раз то, что мне нужно. Я должен быть готов сыграть такой мяч на подъеме, пробить мощно и выйти вслед за этим к сетке.

Прием подачи в исполнении Коннора также нуждается в особом предварительном анализе, так как является одним из лучших в мире. Его конек – вернуть мяч в игру после сильнейшей подачи соперника. Он умудряется так попасть ракеткой по мячу, что тот остается в корте. То, что должно было стать эйсом или принести тебе очко, возвращается на твою половину, и Джимми продолжает розыгрыш. Он не обязательно «убивает» мяч. Он невероятным образом дотягивается до него, и ему удается придать мячу направление (направить его туда, откуда ты не можешь выполнить свой лучший удар).

Он моментально перехватывает твое преимущество и оборачивает его против тебя. Ему это удается потому, что Коннорс хорошо умеет угадывать. Если угадает правильно, то даже самая лучшая подача вернется назад.

Но главное в том, что *он не принимает подачу ударом навьлет*. Это позволяет мне либо сразу подавать на выигрыш, либо рассчитывать на слабый ответ на мою первую подачу. Если Джимми угадает, я получу мяч назад. Если он не угадает, я заработаю очко. А если я допущу ошибку, то буду знать, что он не ответит настолько сильно, как это сделал бы Беккер.

Это полностью меняет мою стратегию при подаче. Снимая прессинг с моей второй подачи, Джимми дает мне больше свободы действий при выполнении первой. Когда я подаю, то знаю, что подача, которая принесла бы очко в поединке с любым другим теннисистом, может вернуться. Для меня это не должно стать неожиданностью. На это Коннорс и рассчитывает. Если начнешь проявлять беспокойство, то он заставит тебя либо ослабить первую подачу, либо пытаться подавать все сильнее и сильнее. Мой подход заключается в том, чтобы выполнять отличные подачи и *ждать* после них мяч назад. Ничего страшного, если мне придется подавать вторую подачу после того, как я ошибся на первой.

На самом деле моя вторая подача представляет для него трудность (как вы скоро увидите). Джимбо любит скорость. Он ею живет. А моя вторая подача – медленная. Так что я совсем не волнуюсь за судьбу своих вторых подач.

### **Мой психологический анализ и план игры с Коннорсом**

1. Будь готов к тому, что Джимми в решающие моменты начнет манипулировать толпой. Не реагируй на его выходки и сохраняй концентрацию.

2. Вкладывайся в первую подачу. Если попадешь, то он все равно не будет атаковать твою вторую подачу.

3. Играй резаными мячами под его форхенд.

4. Он не любит медленные мячи. Значит, нужно придавать мячу вращение.

### **Турнир серии «Мастерс» 1987 года, «Мэдисон Сквер Гарден»: Коннорс против Гилберта**

Мы с Коннорсом встретились в турнире серии «Мастерс» 1987 года через несколько месяцев после того, как он обыграл меня в четвертьфинале Открытого первенства США вслед за моей победой над Беккером в пяти сетах. Ни он ни я не были в идеальной форме. Я в течение последних четырех недель отыграл в четырех турнирах на четырех различных континентах. Джимми лечился от сильной простуды.

Несмотря на это, я пришел на матч с ним в высшей степени сосредоточенным и настроенным на победу. Частично это было продиктовано желанием взять реванш за тот проигрыш на Открытом первенстве США. Он не дал мне пройти в полуфинал и нанес одно из самых серьезных поражений в моей карьере. Я чувствовал, что если буду придерживаться своего плана игры и сохранию концентрацию, то смогу победить его. Похоже, я был прав.

С самого начала я стал действовать агрессивно и вырвался вперед 6–4, 4–1. Мне казалось, что остается еще чуть поднажать – и победа у меня в кармане. Джимми как будто был с этим согласен, что добавляло мне уверенности. Во втором сете его поведение резко изменилось. Со стороны это выглядело так, будто он паясничал. В один момент он бросился за уходящим в сторону мячом и продолжал бежать, пока не очутился буквально на трибуне. Остановившись, он начал развлекать пару фанатов (схватил чей-то платок и высморкался в него). Зрители были в восторге. Через некоторое время он разозлился сам на себя и стал хвататься за промежность (жест, который перенял у него Майкл Джексон). Ему удалось завести толпу. Но по нему было видно, что простуда дает о себе знать. Временами казалось, что его пошатывает.

При счете 3–5 во втором сете (проиграв один сет) Джимми готовится подавать. Он поворачивается к одному из фанатов за его спиной и говорит достаточно громко, чтобы я слышал: «Гилберт у меня в руках». На лице Джимми появился характерный широкий оскал. Зрители смеются и аплодируют: «Джимбо, Джимбо!». Меня это тоже развеселило. Я подумал, что Коннорс устал, уже не тянет и теперь хочет позабавить зрителей перед тем, как все будет кончено. Я был *абсолютно* не прав.

Когда я в следующий раз посмотрел на табло, счет был уже 5–5. Коннорс без малейшего труда отыграл два гейма. Он поработал со зрителями, а теперь добрался и до меня. Джимми не стал создавать беспорядок в толпе, напротив, он изменил ход матча, рассмешив людей. Я не мог поверить, что ему удалось нарушить мою концентрацию. Коннорс заставил меня понаблюдать за своими выкрутасами и поверить, что для него на сегодня все кончилось, что он вот-вот ляжет на лопатки. Я потерял бдительность. Для меня было шоком осознать, что произошло. Таким большим шоком, что я «проснулся». Я беру свою подачу, затем Джимми делает то же. Шесть-шесть. Тай-брейк.

Я понял, что если придется играть третий сет, то мне будет тяжело. Болельщики становились одним из решающих факторов игры, и если бы Джимми довел дело до третьего сета, они наверняка стали бы его главным козырем. Я снова вспомнил свой план: «Держи мяч в игре. Снижай темп. Попробуй заставить его рисковать и играть на выигрыш с одного удара. Никаких причуд, действуй проще. Побеждать надо прямо сейчас».

Так я и сделал. Коннорс упустил свой шанс, несмотря на то, что в какой-то момент вел 5–3 в тай-брейке. Сделав пару ошибок при ударе слева с лета, он позволил мне сравнять счет: 5–5. Моя подача. Я подаю сильно и не попадаю. Моя следующая подача летит со скоростью черепахи, и Джимми отправляет ее в сетку. Он ненавидит медленные мячи (помните мою стратегию подачи?).

Розыгрыш матч-бола превратился в затяжной обмен ударами. Он бьет глубоко мне под левую и выходит к сетке. Я к этому готов и уверенно обвожу его ударом, приносящим победу

в матче. Реванш взят. Я победил 6–4, 7–6 (7–5). Джим-бо почти удалось перехватить инициативу, используя свое волшебство манипуляции зрителями. На сей раз его прием не сработал. Как вы увидите позже, мне не всегда так везет.

Коннорс великолепно умеет менять ход матча, когда проигрывает. У него есть ряд способов сбить твой наступательный порыв и расстроить твою игру отвлекающими действиями. Он постарается заставить тебя играть на своих, а не на твоих условиях, может сделать это, шутя и заигрывая со зрителями, как поступил в данном случае. Но он может также задействовать утраченное и гнев, чтобы взять матч под свой контроль.

Тогда, на турнире серии «Мастерс» 1987 года, я понял, *что* происходит, еще до того, как стало слишком поздно. Я повел в счете, следуя заранее обдуманному плану игры и сохраняя концентрацию. Когда Джимми небезуспешно попытался отвлечь мое внимание, я смог вернуться к заранее намеченному плану, потому что хорошо понимал его тактику. Она плотно засела у меня в голове во время психологической подготовки к матчу и планирования своей игры. Я сообразил, что в его временном успехе виноваты не мои удары, а мой моральный дух и тот факт, что он ослаб.

### ***Такие великие и совершенно разные***

Итак, два великих теннисиста – Беккер и Коннорс, с совершенно разной манерой игры, стилем и темпераментом. Каждый требует особого внимания, особого плана игры и подхода, который я пытаюсь выработать еще до того, как увижу их в день матча.

Один делает ставку на мою слабую вторую подачу. Другой нет. Один управляет толпой. Другой нет. Беккер злится, если поединок затягивается. Коннорс так любит находиться на корте, что ему совсем не нравится, когда матч заканчивается. У Бориса мощнейшая первая подача и прекрасная вторая. У Джимми нет ни того ни другого.

Еще до встречи с соперником в день игры я полностью анализирую историю наших матчей, его манеру игры и мой план предстоящего поединка. Я мысленно представляю, чего конкретно хочу *добиться*. И твердо знаю, чего *не должен допустить*. Я знаю, где конечная цель и как до нее добраться. Олимпийский чемпион по плаванию Нельсон Диболд сказал сразу после того, как выиграл золотую медаль в 1992 году: «Хорошая психологическая подготовка так же важна, как хорошая физическая». Это справедливо для всех видов спорта, в особенности для тенниса.

Процесс осмысливания, через который я прохожу, готовясь к матчу с Беккером или Коннорсом (а также Лендлом, Чангом, Курье или любым другим теннисистом), – это *именно* то, как вы должны психологически готовиться к игре со своими Беккерами и Лендлами. Если, конечно, вы хорошо соображаете. И не думайте, что, если вы играете в теннис не высшего, а второго или третьего уровня, это не обеспечит вам преимущества. Очень даже обеспечит. И вот почему.

Парни, с которыми я играю, обычно оценивают меня точно так же, как и я их. Они тоже мастера по части того, чтобы не дать мне сделать задуманное. Подобная проблема перед вами не стоит. Большинство ваших соперников ленятся подумать и до матча, и во время него.

В зависимости от вашего уровня вы можете за целый месяц не встретить ни одного соперника, который по-настоящему анализировал бы вашу игру и понимал, как можно ей противостоять. Кроме того, относительно скромный уровень мастерства ваших потенциальных противников делает *их* уязвимыми для теннисиста, умеющего использовать любую возможность. Основательная, заблаговременная психологическая подготовка – это возможность, которая ждет, когда вы ее используете.

## **Будьте готовы играть, когда приходит время играть**

В процессе предварительного «просмотра» и планирования ваше подсознание начинает черпать информацию из опыта других поединков. Мозг программирует вас на данного конкретного теннисиста. Это сложно сделать после начала игры, потому что одновременно происходит многое другое. Вам нужно еще до начала матча настроить ваш психологический компас, который не даст свернуть с пути к победе.

Сделайте это привычкой. *Ваш* матч должен начинаться до фактического начала, в машине или дома, когда вы можете в спокойной обстановке изучить все, что знаете о противнике, и решить, как собираетесь использовать данную информацию. Времени вы потратите немного. Это следует делать до появления на корте. Еще до начала розыгрыша первого очка вы уже «сыграете» с вашим противником и легче войдете в матч.

## **Как важна подготовка перед матчем (и немного плутовства)**

Вот вам превосходный пример (хотя и несколько крайний) того колоссального преимущества, которое может получить теннисист средней руки благодаря основательной подготовке перед матчем, и того, каким недостатком может обернуться простое «появление на корте». Данный конкретный игрок в Теннисном клубе Сан-Франциско использовал хорошую психологическую и физическую предматчевую подготовку, а также некоторые уловки против парней, которые просто приходили на площадку и сразу хотели играть. Это происходило следующим образом.

Перед ответственной игрой (а он любил ставить по 100 долларов за сет в матчах с определенными соперниками) этот малый (большой хитрец) являлся на корт за час до начала. К этому времени он уже успевал просмотреть свои записи (да, он вел записи прошлых матчей), подумать о плане игры. Следующим этапом были упражнения на растяжку, чтобы полностью согреть мышцы.

Затем наступала очередь разминки, еще *до того*, как его соперник появлялся на корте. «Хитрец» минут тридцать занимался с клубным профессионалом, отрабатывая удары и тренируя то, что у него в этот день не совсем получалось. Никакого напряжения. Просто очень хорошая разминка. Потом он уходил с корта, направлялся в раздевалку и переодевался.

И вот, проанализировав свой план игры, просмотрев записи, сделав упражнения, устроив себе идеальную разминку, переодевшись в сухое, что же он делал дальше? Выходил обратно на корт? Конечно, нет. Теперь наступал черед окончательной фазы его «плутовства». Он непременно появлялся на корте не раньше чем с десятиминутным опозданием, извинялся и предлагал сократить время разминки.

Разумеется, его соперник был слегка раздражен опозданием и хотел скорее начать, чтобы не терять времени. После разминки на скорую руку они переходили прямо к матчу. После проигрыша в двух сетах «простачок» вынужден был платить. Он мог бы сэкономить 200 долларов, если бы предугадал действия соперника и надлежащим образом подготовился к игре. Вместо этого он дал себя провести. У него не было ни плана, ни концепции, ровным счетом ничего. Он позволял сопернику контролировать события, потому что *не был подготовлен*. Плохой бы из него вышел бойскаут.

Все действия «хитреца» (кроме преднамеренного опоздания) были примером идеальной подготовки к игре. Именно так серьезный теннисист должен готовиться к матчу. Последний штрих с опозданием был, пожалуй, лишним (не говоря уже о том, что такое поведение недостойно настоящего спортсмена). Все остальное, что он делал, и так заведомо давало ему преимущество. Вы тоже можете обеспечить его себе.

## **Как испытать «жажду победы»**

У большинства теннисистов-любителей желание победить недостаточно сильно, раз они могут позволить себе ограничиться лишь появлением на корте и бегом за некоторыми мячами во время матча. Любители обычно много бегают и мало думают. Это определение, наверное, подходит для многих, с кем вы играете. Если это так, то вам повезло, ведь вы можете использовать праздность их ума, чтобы побеждать чаще. Но только если вы заинтересованы в победе и готовы поработать умом для этого и только если вы сможете заставить ваш мозг работать на полную катушку.

Сделайте это, и вы получите изначальное преимущество, которое нередко позволяет заработать решающие очки в матче.

*Следующая глава:* Ваша голова готова к матчу. Теперь позаботьтесь о том, чтобы к нему было готово ваше снаряжение.

## Глава 2. Орудия труда: как экипировка помогает победить

*Когда Брэдли был маленьким, у него не очень хорошо получалось помогать по дому, даже в таких мелочах, как прибраться в своей комнате или вымыть посуду. Казалось, что он никак не мог понять, как это делается.*

*Миссис Элейн Гилберт, мама Брэда*

### Эй, а что это профессионалы таскают в своих больших сумках?

Теннисист, который понимает, насколько важно добиваться пусть и маленького, но преимущества (и делать это постоянно), все же может недооценивать роль, которую играет теннисный инвентарь на пути к победе. Большинство игроков полагают, что они готовы к матчу, если захватили с собой теннисную обувь, носки, шорты, майку, ракетку... Они чувствуют себя во всеоружии – надеясь, что соперник принесет теннисные мячи. Игрок, который всерьез думает о победе, не станет ограничиваться абсолютным минимумом, а список, приведенный ниже, как раз и *есть* абсолютный минимум.

Серьезный теннисист позаботится о том, чтобы снаряжение, которое он захватил на матч, не только помогло ему, но и не *повредило*. Он должен быть уверен, что в момент его выхода на корт при нем находится любой предмет, который может ему понадобиться во время поединка. Из-за того, что ставки слишком велики, спортсмены профессионального тура *на сто процентов* должны быть уверены, что взяли с собой все необходимое. На таком уровне это уже не шутка. Если проигрыш не шутка и для вас, поступайте так же.

Моя жена Ким считает, что я перехожу все границы, когда дело доходит до сбора инвентаря перед матчем. Она говорит, что в этом вопросе я одержим. Точно так же я собираюсь и на тренировки. Я очень щепетилен в отношении того, что нужно взять на корт, и лезу из кожи вон, чтобы быть уверенным, что все необходимое на месте. В каком-то смысле это мой «офис». Мои потребности своеобразны и, вероятно, несколько отличаются от ваших. Ниже – список снаряжения, которое всегда должно быть со мной, когда я появляюсь на корте. Возможно, что вы согласитесь с моей женой, когда изучите его.

### Мои орудия труда

#### *Секретный энергетический напиток – вода*

Вода – самый лучший энергетический напиток. Но поскольку она, как правило, бесплатна, люди ее не ценят. Я приношу воду и пью ее в течение всего матча. Когда я этого не делаю, то проигрываю. Вода всегда у меня под рукой, и я всегда *пью ее* – не только когда испытываю жажду, но постоянно в процессе тренировки или матча. Я стараюсь вообще *не испытывать жажду*. Если хочется пить, значит мой организм уже страдает от обезвоживания. Так что я приношу воду и пью ее – избегаю потери мышечной силы и нарушения координации, которые возникают при обезвоживании.

Итак, чтобы пополнять запас жидкости в организме, нужно убедиться, что вода всегда под рукой. Я приношу свою воду, хотя в большинстве мест, где проходят матчи, можно получить воду и другие напитки. Но имея свою собственную бутылку рядом с креслом, скорее

вырабатываешь привычку делать из нее глоточек-другой. В течение двух часов *перед* матчем я непременно выпиваю два или три стакана воды, а в жаркую погоду еще больше.

От обезвоживания страдает ваша игра, и происходит это еще до того, как вы почувствуете. Вот почему жизненно необходимо пить воду в течение всего матча. Это одна из тех «очевидных» вещей, на которые клубные любители не обращают внимания. Когда в следующий раз будете на соревнованиях, понаблюдайте за профессионалами. Они пьют *при первой смене сторон*. Потому что хотят пить? Нет. Это страховка. Вы же не будете дожидаться, пока бак вашей машины станет совсем пустым, чтобы залить в него топливо? Так пейте воду!

Я стараюсь держаться подальше от газированных напитков. Простая вода – лучший вариант. И вот вам хороший практический совет. Пейте воду перед матчем, чтобы защитить себя в первом сете. Пейте воду в первом сете, чтобы защитить себя во втором. Иными словами, пейте воду *до того*, как она вам понадобится.

### ***Энергетическое питание***

Вы когда-нибудь слышали о «диабетической коме»? Это случается, когда у вас падает уровень сахара в крови и ноги внезапно начинают подкашиваться. Это может произойти в самый неподходящий момент и совершенно неожиданно. Выход простой: съешьте что-нибудь. Для того чтобы что-то съесть, надо принести с собой. Я никогда не надеюсь на то, что на корте будет какая-нибудь еда, так как уже много раз ошибался на этот счет. Теперь я все ношу с собой.

Для меня это прежде всего фрукты. Как минимум пара бананов. Они легко перевариваются. Сразу появляется солидный запас энергии. Шоколадные батончики? Специалистам в области питания эта мысль не понравится. Они утверждают, что за резким притоком сахара всегда следует потеря большого количества энергии. Не знаю, так ли это. Но если это правда, то не забудьте взять с собой побольше батончиков: когда закончится энергия от одного, съешьте другой. В любом случае, берите с собой *что-нибудь*. Могу вам сказать вот что: если вам понадобится быстро подкрепиться, то конфета лучше, чем ничего. И не рассчитывайте, что на корте есть автомат, в котором что-то продается, потому что когда вам это будет нужнее всего, автомат как назло окажется пустым.

### ***Запасные ракетки***

Кроме сломанной ноги во время игры ничто так быстро не выведет вас из строя, как сломавшаяся ракетка или порванная струна. Профессионалы приносят с собой много ракеток – восемь или девять. Вы удивитесь: «Кто же умудрится сломать восемь или девять ракеток?». Кроме Макинроя никто. Но здесь нужно еще кое-что иметь в виду.

Я захватываю ракетки с разным натяжением струн. Если в какой-то день контроль над мячом – проблема, я выберу ракетку с тугим натяжением, чтобы обеспечить лучший контроль. Если же соперник обыгрывает меня за счет силы своих ударов, то я предпочту ракетку с более слабым натяжением, так как она позволяет увеличить силу удара.

А как насчет вас? Очевидно, что вам следует приносить как минимум две ракетки. Только безалаберный игрок (или скупердядя) не позаботится о том, чтобы играть весь матч однотипными ракетками. Некоторые игроки приносят вторую ракетку, но это для них как запасное колесо, выдавшее виды, залатанное, которого хватит только на то, чтобы тащиться по дороге с черепашьей скоростью. Не думаю, что вы захотите с черепашьей скоростью тащиться в теннисном матче потому лишь, что на вашей хорошей ракетке порвалась струна. Итак, две – это минимум. Если вы можете позволить себе роскошь завести третью, на которой струны будут натянуты чуть сильнее или слабее, то лучше сделать это. Вы обнаружите, что в некоторых ситуациях наличие подобного выбора поможет вам спасти матч.

### ***Бинт/пластырь***

Я приношу с собой столько пластырей и бинтов, что можно спеленать мумию. Я хочу быть уверенным, что если по той или иной причине у меня появится мозоль, она не заставит меня отказаться от продолжения поединка или не сделает победу в нем еще более трудной. У меня очень нежная кожа на ступнях, и совсем невесело делать четыреста или пятьсот рывков и остановок с натертым пальцем на ноге. Я могу замотать его в течение секунды.

### ***Запасная обувь***

«Отслаивающийся ноготь» – это похоже на кличку лошади, которая пришла к финишу восьмой на дерби в Кентукки. Но на деле означает совсем другое. Это случается, когда ноготь на большом пальце ноги начинает отслаиваться из-за постоянных ударов о мысок теннисной обуви. Сначала ноготь отходит, а потом на это место попадает инфекция. Не буду далее вдаваться в подробности, скажу лишь, что боль при этом невыносимая. Это все равно что пытаться есть воздушную кукурузу, когда у вас нарывает зуб, – нестерпимые мучения. У меня несколько раз был «отслаивающийся ноготь», пока я не покончил с этой проблемой, удалив ноготь на большом пальце ноги хирургическим путем. Просто решил избавиться от этого неудобства раз и навсегда. Но в те дни, когда эта проблема еще существовала, я менял обувь, если начинал ощущать дискомфорт. Чтобы мой большой палец не упирался в мысок, пришлось надевать кроссовки, которые были на один или полтора размера больше.

Новая обувь также может привести к мозолям и другим болевым ощущениям. Невозможно угадать, когда именно кроссовки натрут вам ноги. Если вы действительно много бегаєте во время матча, новая пара туфель, не совсем удобных, может превратиться в болезненную проблему. Так было со мной в матче с Джимом Пью в финале турнира на Кубок «Вольво» в Стрэттон-Маунтин в 1987 году. По непонятной причине мизинец моей правой ноги начинал лихорадочно пульсировать каждый раз, когда я резко останавливался. Это напоминало зубную боль. И становилось все хуже и хуже. Джим вел со счетом 5–2 в первой партии.

В какой-то момент я понял, что если это не прекратится, то мне придется несладко (на самом деле мне *уже* приходилось несладко). Хотя я и продолжал играть, терпя боль, это все больше меня отвлекало. Пришлось достать из сумки старую дежурную правую туфлю и надеть ее во время смены сторон. Это помогло. Я не уступил больше ни единого гейма до самого конца матча и выиграл со счетом 7–5, 6–0. Когда получал чек на 114 тысяч долларов, на мне были новенький левый ботинок и старый, потрепанный правый. После этого я стал воспринимать этот старый правый ботинок как мой талисман, вдохновивший меня на победу и помогший собраться с силами. До сих пор он хранится у меня дома, этот старый правый ботинок ценой в 114 тысяч долларов.

Я обычно разношнью новую пару обуви, ходя в ней пару недель по дому до того, как она впервые увидит теннисный корт. Если бы у вас были такие же проблемы с ногами, какие были у меня, вы бы очень осторожно подходили к вопросу, во что обуваться. Тогда в Стрэттон-Маунтин я об этом позабыл. К счастью, у меня была сумка, хорошо укомплектованная снаряжением.

### ***Запасные носки***

Я беру с собой запасные носки, чтобы не появлялись мозоли. Когда ваши ступни становятся мокрыми от пота, вы начинаете скользить внутри ботинок, и могут возникнуть проблемы. Это происходит оттого, что теннисные ботинки, как правило, подбираются несколько большего размера, чем обувь, которую вы носите обычно, для того, чтобы оставить немного пространства для больших пальцев. Но когда они начинают скользить к мыску, проблемы неизбежны.

В жаркий день я меняю носки во время матча, чтобы не допустить образования мозолей. Помимо этого когда надеваю что-то сухое, то ощущаю своего рода моральный подъем. Когда матч уже вступает в завершающую фазу и мне хочется получить психологический «заряд», я меняю носки. Вроде бы мелочь, но это помогает вернуть концентрацию и послать сигнал вашему телу о том, что нужно собраться для борьбы.

#### **«Флекс-Олл 454»**

Вам больше тридцати пяти? Или, может быть, вам меньше тридцати пяти, но вы *много* играете в теннис? В любом случае у вас все чаще что-то болит, особенно после турнира. В аптеках легко найти целую серию препаратов, которые можно применять наружно для устранения болевых ощущений. Они различаются по запаху и эффективности. Подберите себе такой, который не слишком дурно пахнет и действен. До начала игры, а также во время матча или тренировки, если возникает боль, я пользуюсь средством «Флекс-Олл 454».

Я заметил, что чем старше становлюсь, тем чаще им пользуюсь. Сначала покупал по тубику. Потом по банке. Интересно, а не продается ли оно ведрами? Это прекрасный препарат для устранения мышечной боли или ломоты в спине. Я использую его до и после игры. Он эффективен.

#### **Ибупрофен**

Это полное название. Адвил, нуприн – все эти препараты в своей основе имеют ибупрофен. Это лекарство, снимающее боль. Я принимаю две таблетки перед выходом на корт и еще две по окончании матча, что действительно позволяет сделать мышцы и суставы более эластичными.

#### **Электролитические таблетки**

В жаркую погоду я опасаясь судорог. Вода помогает снизить вероятность их возникновения, но при первых признаках судорог, чтобы их остановить, я принимаю электролитические таблетки. Эти таблетки действуют быстро и эффективно. Чанг мог бы использовать их, когда играл против Лендла в четвертьфинале Открытого первенства Франции в 1989 году. У него начались судороги, и он с трудом мог передвигаться. К счастью для Майкла, это полностью вывело Лендла из себя. Вот вам интересный вопрос. Смог бы Чанг победить Лендла, если бы у него (Чанга) *не начались* судороги и он не поменял бы свою стратегию? Может быть. А может быть, и нет.

#### **Обмотка**

Обмотка рукоятки ракетки во время матча становится мокрой, а иногда и разматывается. Я не люблю из-за этого менять ракетки и поэтому беру с собой запасную обмотку. Мне нравится обмотка, которую раньше производила «Роки Маунтин Спортс Компани». Она сделана из такой же ткани, как полотенце, и представляет собой полоски, которые можно наматывать на рукоятку. Эта обмотка тоже стала для меня талисманом. Используя ее на протяжении многих лет, я заработал кучу денег. Когда компания решила прекратить производство такой обмотки, я испугался, что у меня ее больше не будет, и скупил все пятьсот комплектов, оставшихся на складе. Мне их хватило надолго.

Если вы много играете и пользуетесь обмоткой, берите с собой запасную.

#### **Шнурки для ботинок**

Вы правы. Возможно, у меня уже начинается паранойя. Вы, наверное, подумали: «Боже, неужели он и запасные трусы с собой таскает?». Ну, раз уж вы об этом заговорили...

### ***Заплатки для струн***

Они ненадолго продлевают срок службы струн ракетки. Если я вижу, что одна из струн вот-вот порвется, ставлю такую заплатку, чтобы не менять ракетку. Я терпеть не могу менять то, что служит мне верой и правдой. И буду использовать этот предмет до тех пор, пока он не развалится на части. Это касается ракеток, ботинок, носков, шнурков *и также* струн.

### ***Кепка с козырьком***

У меня в сумке всегда лежит кепка с козырьком. Иногда я играю на открытом воздухе, а иногда на крытом корте. В любом случае она всегда со мной. Это старая поношенная бейсболка клуба «Окленд Эйз», которую я таскаю с собой уже много лет. До этого у меня была кепка клуба «Рэйдерз».

### ***Полотенца***

Потоотделение – это способ охлаждения вашего тела, но оно тоже может вызвать определенные проблемы. Потные ладони могут скользить по обмотке рукоятки, когда вы выполняете мощный удар. Если капли пота попадают вам в глаза, вы не можете видеть. Вытирание лица, шеи, рук, ладоней и ног может очень сильно помочь процессу охлаждения организма. Полотенца могут быть незаменимы и в других случаях. Как-то раз на выставке в Азии у меня разошлись по швам брюки, и менеджеры стояли вокруг меня с полотенцами, пока я переодевался.

Я использую полотенце еще в одной ситуации, не имеющей никакого отношения к поту. Во время смены сторон я надеваю его на голову, чтобы отгородиться от всего, что меня окружает, и сконцентрироваться на происходящем. Это для меня как мини-офис. Вы можете увидеть много профессионалов, устраивающих себе такую добровольную самоизоляцию во время матча. Это помогает убрать с глаз долой зрителей, судей, соперника – вообще все. Когда вы на самом деле хотите присесть и сосредоточиться, полотенце просто необходимо.

### ***Лед***

Это не настоящий лед. Я приношу искусственный лед, который продается в мешочке. Этот мешочек всегда можно носить с собой. При необходимости пускайте его в ход. Если вы растянули связки или потянули мышцу, вы можете немедленно приложить лед к больному месту. Но будьте осторожны: если оставить его на слишком длительное время, то можно заработать обморожение.

### ***Повязки на голову***

На самом деле это всего лишь мини-полотенца, но они играют важную роль, потому что вы выходите в них на корт. Можно использовать их *непосредственно во время игры*.

### ***Сухие майки***

Я кладу в свою сумку запасные майки по ряду причин. Само собой, когда одна тенниска намокает, хочется ее поменять. Помимо этого, если события развиваются не в нужном направлении (или если я хочу получить небольшой психологический заряд), я меняю майку, чтобы хоть немного изменить обстановку. Процесс надевания свежей тенниски отвлекает мое внимание и позволяет слегка встряхнуться. Можно как бы начать все сначала.

### ***«Джолли Ранчерз»***

Нет, это вовсе не жизнерадостные фермеры. Это сорт леденцов. Еще одна привычка – я люблю их держать за щекой, чтобы поднять себе настроение: что-то родное, что позволяет

расслабиться. Стоматологам и диетологам это не понравится, но леденцы всегда лежат в моей сумке.

### ***Бумага и карандаш***

Во время тренировки у меня появляются идеи о том, как лучше выполнить тот или иной удар, или о том, как наиболее эффективно действовать в игре с тем или иным соперником. Я тут же записываю эти мысли. Некоторые ценные идеи забываются лишь потому, что вы не записали их сразу.

### ***Солнцезащитные очки***

Я беру солнцезащитные очки фирмы «Рэй Бэн» на матчи на открытых кортах, где яркий свет может стать помехой. В солнечные дни некоторые виды покрытия отражают свет с невероятной силой. Солнцезащитные очки существенно снижают этот эффект.

Итак, теперь вы узнали, чем один из теннисистов профессионального тура набивает свою сумку, которую он на ваших глазах приносит на корт перед матчем: восемь – десять ракеток, еда, леденцы, обмотка, носки, майки, полотенца, вода или сок, шнурки – в общем, все, что может пригодиться во время матча. Моя жена считает, что я похож на ребенка, который чувствует себя спокойно лишь тогда, когда при нем его любимое теплое одеяльце. Но я-то знаю, что каждая вещь, которую я беру с собой, может пригодиться.

## **Контрольная проверка перед полетом**

Каждый раз перед полетом пилот проверяет оборудование по контрольному списку, чтобы убедиться в готовности самолета, психологически подготавливает себя к предстоящей работе, задумывается и о самом предстоящем перелете. Собирая свою сумку со снаряжением, я провожу такую же проверку и подготовку – начинаю думать о предстоящем матче.

Если вы хотите победить, советую вам тоже готовиться заранее и вдумчиво. Это нужно делать без лишней суеты. Мой девиз: «Никакой спешки». Вы убиваете сразу двух зайцев. Во-первых, у вас будет весь необходимый инвентарь, который может пригодиться в любой ситуации в течение игры. Во-вторых, вы начнете подготовку к матчу в правильном расположении духа, полностью сосредоточившись на теннисе.

Может показаться, что я перегибаю палку, но это не так. *Я хочу выиграть!* Когда на кону два миллиона долларов, как это было на турнире в Германии, я не желаю допускать, чтобы мозоль, судорога, обезвоживание, голод, сломанная ракетка, порванная струна, мокрые носки или обмотка, шнурок или что-то еще повлияло на сумму выигрыша, с которым я вернусь домой. Я стараюсь предусмотреть все до мелочей.

Вы подумаете: «Слушай, если бы я играл на два миллиона долларов, я бы тоже захватил лишнюю пару носков. Но я же играю просто ради удовольствия». Правильно. Но ведь *побеждать – это и есть большое удовольствие.*

Я говорю теннисистам, которых тренирую, что если им *действительно* безразлично, выиграют они или проиграют, то незачем подсчитывать очки. Не завидую я тому несчастному, который не чувствует никакой разницы между победой и поражением.

## **Проверка вашей экипировки: основные требования**

Вот что вы должны брать с собой на теннисный корт каждый раз. (Для себя можете сократить список вещей.)

1. **Вода.** Берите ее с собой. Пейте в течение всего матча. Не ждите, когда наступит жажда. И пейте *до* начала матча.

2. **Ракетки.** Две – это минимум. И не забывайте чередовать их от матча к матчу – так они прослужат дольше. Если вы много играете, возьмите третью с меньшим натяжением и четвертую – с большим.

3. **Энергетические продукты.** Фрукты, шоколадка, что-нибудь для быстрого поступления сахара в кровь.

4. **«Флекс-Олл 454».** Если вам за тридцать пять, не обманывайте себя. Зачем терпеть боль? Берите что угодно, если это позволит вам играть с наименьшими болевыми ощущениями.

5. **Ибупрофен.** То же самое.

6. **Искусственный лед.** Для внезапных растяжений мышц, вывихов стопы и прочих подобных проблем. Чем быстрее вы наложите лед на больные места, тем скорее все пройдет.

7. **Полотенце.** В случае, если вы потеете. И для самоизоляции, когда вам нужно сосредоточиться. Наденьте его на голову во время смены сторон и думайте.

8. **Повязки на голову.** Опять-таки, если вы потеете. Если вы не потеете, то вам, наверное, следует больше бегать во время игры или выбрать более сильных соперников.

9. **Бейсболка.** Производитель не имеет принципиального значения, хотя лично я рекомендую «Эйз» или «Голден Стэйт Уорриэрс».

10. **Сухие тенниски.** Всегда держите несколько в вашей сумке.

11. **Дополнительный инвентарь.** Как часто вы играете? Во скольких турнирах участвовали? Вы действительно хотите иметь под рукой снаряжение, необходимое для победы? Тогда сами решите, какие еще запасные предметы потребуются вам для страховки. Сложно взять слишком много вещей. Зато очень легко оказаться не до конца укомплектованным.

## Полностью укомплектованный теннисист

Взять на корт слишком много вещей *сложно*, но не невозможно. Я понял это, когда познакомился с Питером Паммером. (Это не настоящее имя. Он уверяет, что никогда не подозревал, что впадает в крайности, пока я не попросил у него разрешения упомянуть его имя в этой книге. Он ответил: «Нет. *Прошу* вас не называть моего имени».) Он любитель, хобби которого состоит в том, чтобы отыскивать, покупать, брать с собой и надевать *все*, что имеет отношение к теннису. Например?

Питер приносит два вида воды: с газом и без газа; три ракетки; козырек; неопреновые налокотники для обеих рук и наколенники для обеих ног; холщовую повязку, которую он завязывает поверх налокотника на той руке, которая в этот день болит сильнее; жевательную резинку; шоколадки; фруктовый сок; глазные капли; мятные пастилки для свежего дыхания. Он берет с собой на корт мешок с канифолью. Перед каждой подачей Питер натирает ею обмотку рукоятки ракетки для лучшего трения или еще зачем-то (после матча с его участием вокруг остается так много белой канифолевой пыли, что кажется, будто на задних линиях шел снег). Он приносит полотенца и лед, таблетки и перчатку для игры в гольф, чтобы не появились мозоли на руке; напульсники; повязку на голову (вы когда-нибудь видели, чтобы человек *одновременно* надевал козырек и повязку?). Он играет в высоких кроссовках, которые предохраняют лодыжки.

Когда Питер облачается во все свои боевые доспехи, он становится похожим на средневекового рыцаря. Но знаете что? Он не проиграл ни одного матча из-за обилия снаряжения. А может быть, выиграл несколько благодаря тому, что был хорошо подготовлен. Ветераны тенниса должны наградить его почетным значком «За особые заслуги в подготовке к разным неожиданностям в теннисе».

Итак, для вас будет достаточно захватить «абсолютный минимум». Это обеспечит готовность к любым экстренным ситуациям, большим и малым. И когда вы будете подбирать и укладывать инвентарь, ваш мозг сообразит, что пора настраиваться на теннисный лад.

*Следующая глава:* Вы собрали сумку. Теперь пора тянуться к успеху.

## Глава 3. Тянитесь к успеху

В 1988 году я подумал, что моя теннисная карьера окончена. Мой левый голеностопный сустав взрывался от приступов пульсирующей боли. Когда я отталкивался этой ногой, у меня бывало такое ощущение, как будто кто-то вонзал туда отвертку и все время ее поворачивал. Она так раздувалась и болела каждый раз, когда я играл продолжительное время, что после матча я еще несколько дней прихрамывал. Поврежденные кости и сухожилия грозили прекратить мою теннисную жизнь. Десять или пятнадцать лет назад хирургическое вмешательство вряд ли решило бы мою проблему, но мне повезло: врачам удалось вновь поставить меня на ноги и помочь играть без боли.

После этого я столкнулся еще с одной проблемой. Возвращение в большой спорт всегда проходит тяжело, а в моем случае оно было особенно трудным, поскольку забота о собственном здоровье никогда не входила для меня в число основных приоритетов. Когда мне было девятнадцать или двадцать лет, я не видел в этом особого смысла, и когда я стал старше, это пренебрежительное отношение сохранилось. Оно вредило моей игре. Мой тренер Том Чивингтон стал замечать, что эффективность моей игры заметно снижалась в матчах, которые продолжались три сета и более. Но я был упрямым и не пытался ничего изменить.

После операции на суставе я понял, что мне нужно всерьез заняться своим здоровьем, если я хочу приобрести прежнюю физическую форму (хотя, по словам Тома, и она была не столь уж хороша). А если я хочу улучшить ее, то мне нужно приложить огромные усилия по восстановлению моего здоровья.

Я подошел к этому вопросу серьезно. Когда ты выпадаешь из профессионального тура и сидишь дома, смотришь по телевизору, как ребята сражаются на кортах в разных уголках мира, то чувствуешь, насколько ты далек от центра событий, от возможности тягаться с ними. Это пугает. В эти долгие месяцы реабилитационного периода я понял, как сильно я любил соревноваться.

И тогда я начал на совесть заниматься с Марком Грабоу – одним из лучших экспертов в Соединенных Штатах по поддержанию здоровья и атлетической формы спортсменов. Он сам – бывший футболист, выступавший за сборную США на Панамериканских играх; тренировал мужскую и женскую теннисные команды Стэнфордского университета, а теперь является главным блюстителем здоровья и спортивной формы команды «Голден Стэйт Уорриэрс» в НБА. Один из его звездных учеников – Крис Маллин, член «Команды мечты», олимпийской сборной США по баскетболу 1992 года. Марк также тренировал Аарона Крикстайна и Дженнифер Каприати. И, самое главное, он научил тысячи теннисистов-любителей правильно готовиться к теннисному матчу.

Марк не только помог мне обрести лучшую в моей жизни физическую форму, но и разработал систему разминки и упражнений перед матчем, которая как нельзя лучше позволяет мне *начать игру* на высшем уровне функциональных возможностей.

Мы вместе отработали до совершенства подготовительную программу, которой вы должны *автоматически* следовать перед матчем. Это короткая, безболезненная и эффективная программа. Она поможет улучшить вашу игру и *одновременно* предотвратить травмы. Это еще одна возможность, которая только и ждет, когда вы ею воспользуетесь.

### Волшебные четыре или пять минут Марка

Цель этой краткой программы разминки – поднять ваши функциональные способности в самом начале матча (что повлияет на дальнейшую игру) и предотвратить травмы. В идеале вы должны провести от двадцати до двадцати пяти минут, подготавливая организм к

стрессу, неизбежному во время игры (на любом уровне), еще до того, как возьмете ракетку в руки. Однако мало кто из любителей делает это. Но не огорчайтесь, ведь вы можете получить очень много пользы, если будете в течение четырех или пяти минут следовать рекомендациям Марка во время предматчевой разминки.

Первые три минуты предназначены в буквальном смысле для разогрева мышц. Эти упражнения называются динамичными движениями на гибкость. Следующая минута уходит на вытягивание групп мышц. Это называется статичными движениями на гибкость. Сначала должны выполняться динамичные (или подвижные) упражнения. Статичные (или растягивающие) упражнения следует выполнять лишь тогда, когда мышцы разогреты.

### *Динамичная разминка*

Теннис – это спортивное искусство, которое развивается снизу вверх. Начало всему – ноги. Та часть тела, которой необходимо в первую очередь уделять максимум внимания, – большие группы мышц на ногах. Теннисисты-любители почти всегда автоматически разминают в основном руки и кисти. Они выходят на корт, выполняют пару наклонов или приседаний (которые я называю пародией на разминку) и тут же приступают к обмену ударами с отскока. Посмотрите, как разминаются ваши друзья. Вы увидите в основном движения рук и кистей.

То, что вам необходимо прежде всего, – это разработанная для конкретного вида спорта (то есть специально для тенниса), не слишком интенсивная разминка, которая позволит увеличить внутреннюю температуру основных групп мышц, расположенных между бедрами и ступнями, то есть ног. За счет усиленного притока крови в результате этих упражнений температура данных мышц действительно повышается. После этого мышцы будут работать с большей силой и скоростью и меньшим риском получения травмы. А это значит, что вы будете лучше двигаться, *начиная матч*. Результат не замедлит сказаться на игре.

Ваша разминка должна имитировать движения ног во время матча, но только при значительно меньшей интенсивности. Описанные ниже основные движения позволят подготовить к действию самые крупные группы мышц. Выполняйте их, пока ваш соперник совершает пародию на стретчинг или без толку вертит в руках ракетку. Это займет немного времени (между четырьмя и пятью минутами), а результаты будут весьма ощутимыми. Кстати, вы сможете убедиться, правильно ли выполнили упражнения, если у вас выступит немного пота при первых движениях в матче – даже пара капель на лбу свидетельствует о том, что циркуляция крови усилилась. Только *после* этого приступайте к растяжке.

**1. Обежать площадку.** Это первое упражнение разминки, которое должно выполняться очень осторожно и с малой интенсивностью. Попросту говоря, вы должны обежать трусцой свою половину теннисного корта («площадку»), при этом ваше лицо постоянно должно быть обращено к сетке.

Начните в точке, где боковая линия для парной игры пересекается с задней. Медленно бегите вперед вдоль боковой линии к сетке. Когда приблизитесь к ней на расстояние полуметра, поменяйте направление и двигайтесь с той же скоростью вдоль сетки. Ваше тело по-прежнему должно быть обращено к сетке, в то время как боком вы передвигаетесь вдоль нее. Когда добежите до противоположного коридора, снова поменяйте направление (продолжая смотреть на сетку) и медленно бегите спиной к задней линии. Скорость должна быть совсем небольшой. Достигнув задней линии, вновь поменяйте направление и бегите боком вдоль нее к противоположной боковой линии.

Повторите это упражнение от двух до четырех раз, постепенно увеличивая скорость. Вы должны бегать трусцой вокруг своей половины корта (всегда лицом к сетке), подвергая ваши мышцы превосходной всесторонней разминке.

Даже если вы ничего не будете делать, кроме того, что я только что описал, то уже сослужите вашим ногам прекрасную службу с помощью движений вперед, назад и в сторону. Приток крови в большие группы мышц увеличится, и результаты проявят себя в вашей игре (не говоря уже о снижении риска травмы). Однако мы с Марком советуем добавить еще кое-что к упражнению «Обежать площадку», чтобы поднять его эффективность.

**2. Попинать ягодицы.** После того как вы дважды обежали площадку, добавьте к вашей разминке следующее. Когда будете бежать вперед к сетке (а потом задом от нее), поднимайте пятки как можно выше, к ягодицам, как будто хотите пнуть себя сзади.

Следите за тем, чтобы не переусердствовать. Секрет хорошей разминки состоит в *постепенном* увеличении интенсивности движений. Это упражнение позволит продолжить разогрев ваших ног, особенно четырехглавой мышцы (она расположена в передней части бедра). Делайте его как минимум один раз во время каждой пробежки.

**3. Выше шаг.** Наконец, добавьте еще один элемент к упражнению «Обежать площадку» *после* того, как «попинали ягодицы». Двигаясь вперед и назад (к сетке и от нее), поднимайте колени как можно выше и ближе к талии – делайте шаг выше. Представьте себе, что вы достаете коленом до груди.

Сделав это один раз в течение круговой пробежки, вы будете готовы бежать с места во весь опор. Если у вас есть время, чтобы продолжить эти упражнения, воспользуйтесь такой возможностью.

### ***Статичная разминка***

После того как вы включили в работу и разогрели большие группы мышц, настало время совершить несколько очень коротких статичных (неподвижных) упражнений. Теперь, когда мышцы *разогрелись*, их гораздо проще вытягивать. Хорошая растяжка позволит вам выполнить большой объем движений в начале игры, причем с меньшей опасностью получить травму.

**1. Аист.** Это вытягивающее упражнение очень легко запомнить. Выполняя его, вы становитесь похожи на аиста. Примите исходное положение рядом с сеткой, чтобы можно было за нее держаться, если будете терять равновесие. Согните одну ногу в колене (подтяните пятку к ягодицам) и обхватите рукой носок этой ноги. Медленно и очень аккуратно подтягивайте ступню ближе к ягодицам. Главное – не переусердствовать. Это упражнение позволяет продолжить разминку четырехглавой мышцы бедра.

Делайте это упражнение по пятнадцать секунд для каждой ноги, постепенно вытягивая и отпуская.

**2. Поклон императору.** Немного расставив ноги, сделайте наклон от пояса, как будто вы кланяетесь царственной особе. Ваши колени должны при этом быть немного согнуты, а спина оставаться достаточно прямой. Руки опустите вниз, по направлению к земле. Зафиксируйте на десять секунд, затем сделайте снова.

Продолжая выполнять такие наклоны, вы почувствуете напряжение в задней части ног (в подколенных сухожилиях) и нижней части спины. *Не форсируйте* это или любое другое движение. *И не теряйте равновесия*, пытаясь вытянуться полностью. Ни в коем случае не перенапрягайтесь, совершая растяжку. Движения должны быть постепенными, осторожными и плавными.

**3. Растянуть пах.** Травмы паховой области случаются очень часто, и это простое небольшое упражнение является отличной профилактикой.

Расставьте ноги примерно на шестьдесят сантиметров. Постепенно перемещайте центр тяжести на правую ногу (не передвигая при этом ступни обеих ног). Делая это, согните правую ногу в колене (оно слегка выдвинется вперед), чтобы нога смогла выдержать перенос тяжести. Твердо держите левую ступню на земле, а левую ногу – вытянутой прямо.

Вы почувствуете натяжение с левой стороны в паху. Медленно потяните этот участок мышечной ткани. Продержите так десять секунд.

Затем сделайте то же самое с другой ногой.

Эта серия упражнений подготовит ваш организм к предстоящей работе. Большинство игроков не думают о матче до тех пор, пока он не будет в самом разгаре, и не разминаются, пока не пройдут четыре или пять геймов. А ведь эти четыре или пять геймов значат очень много.

Позвольте своему организму помочь вам хорошо начать матч. Разогрейте его и тянитесь вместе с ним к успеху. Вы улучшите свой результат в начале матча, что может кардинально изменить дальнейший ход событий. А также снизите вероятность получения травмы.

Эти упражнения занимают лишь около пяти минут, так что сделайте их привычкой.

И наконец, если вы хотите сохранить гибкость и эластичность ваших мышц, выполняйте статичные вытягивающие упражнения и *после* матча. Это очень важно, особенно по мере того, как вы становитесь старше. Ваши мышцы будут гораздо гибче на следующий день, если вы основательно потянете их сразу после игры, еще до того как дали себе остыть.

*Следующая глава:* Ваш организм разогрет. Теперь пора разогреть ваши удары.

## Глава 4. Подогрев в микроволновке: как быстро разогреть ваши удары

Выполняя предматчевую подготовку, вы подходите к последнему важному моменту перед началом игры – разогреву ваших ударов. Большинство теннисистов-любителей тратят впустую или сводят к минимуму эту часть традиционной подготовки к матчу, так как не понимают, как много она может значить для победы.

Вот мое основное правило: *у меня должен быть план*. Нужно понимать, что каждая стадия поединка кроет в себе определенные возможности для достижения победы. Наличие плана поможет вам реализовать его. Если вы четко представляете, чего хотите добиться во время разминки, то вы этого добьетесь.

### Из крайности в крайность

Наблюдая за клубными игроками, я вижу две разновидности разминок: «слишком много» или «недостаточно». Некоторые готовы прийти на корт и разминаться хоть целый день. Они надеются, что вдруг станут лучше играть. Этого не произойдет во время разминки. Или они боятся начать матч? А может, хотят сбросить лишний вес? Так или иначе, вам такие люди знакомы (и я надеюсь, что вы не из их числа). Они выходят на корт и в течение двадцати минут отрабатывают *все* свои удары... с вашей помощью!

Не позволяйте противнику использовать вас в качестве живой теннисной пушки. Когда вы готовы, начинайте. Скажите сопернику, что вам сегодня нужно уйти пораньше, а вы хотите доиграть матч. Или заранее договоритесь, сколько продлится разминка. Не позволяйте использовать вас для *чужой* тренировки. Они могут тренироваться в свое свободное время. Это разминка. Кроме того, участие во всей этой процедуре не приведет к повышению качества вашей игры.

Большинство игроков, однако, терпеть не могут разминки. Говоря по правде, чем хуже игрок, тем меньше он разминается. Это как занятия физкультурой в институте – их нужно посещать, чтобы получить диплом. У таких игроков разминка проходит впустую, а все возможности, которые она дает, выбрасываются на ветер. Они торопятся, пробивают несколько раз свой излюбленный удар, игнорируя более слабые удары, и приступают к игре. Если вы будете расхлябанны, неаккуратны и беспечны в этот ценный период времени, непосредственно предшествующий матчу, можете быть уверены, что такое отношение распространится и на сам поединок. Подготовленный игрок в состоянии воспользоваться слабостью соперника, который сполна не использовал время, предназначенное для разминки.

Разминка – это последняя возможность подготовить себе хорошую стартовую площадку и получить преимущество над соперником, что может повлиять на исход всего матча и помочь вам продемонстрировать свою лучшую игру. Составьте план разминки и выполняйте его. Вот как это сделать.

### План: краткий и простой

Разминка не должна быть долгой, но в ее ходе вам нужно достичь три цели:

1. Продолжить физический разогрев вашего организма, который начался во время стретчинга и еще раньше – во время предматчевого планирования и мысленного анализа игры.
2. С помощью синхронной работы глаз и тела отладить наиболее качественные удары, *а главное – обеспечить контроль над нервами*.

### 3. Узнать как можно больше о сопернике.

Игроки профессионального тура приходят на корт *уже* разогретыми. То, что происходит у всех на глазах непосредственно перед матчем, лишь самый последний штрих в их подготовке. Это позволяет преодолеть стартовую нервозность и успокоиться. Но для вас, пожалуй, *вся* подготовка состоит именно в разминке на корте. Так что пользуйтесь ею. Именно поэтому тот хитрый плут, который перед матчем разминался с профессионалом из своего клуба, обладал таким колоссальным преимуществом. Он был полностью готов к схватке на четыре или пять геймов раньше, чем его наивный соперник.

## **Как разморозить ваши удары за семь минут сорок пять секунд**

Ниже описана вполне конкретная процедура разминки, выполнение которой гарантирует вам правильный настрой на матч, как физический, так и психологический. Используйте ее, выходя на корт. Ваш соперник, вероятнее всего, согласится с любыми вашими предложениями, если вы будете с ним любезны. Вы также можете подобрать собственный вариант. Подойдет любая схема, главное – чтобы она включала в себя все нижеперечисленные удары и чтобы вы взяли ее за правило. Выбранная вами процедура должна продолжить процесс, в ходе которого вы убеждаете свой разум в том, что в настоящий момент ничего кроме тенниса для вас не существует.

### ***Девяносто секунд: удар за ударом с лета***

Вы хотите сделать так, чтобы руки и глаза работали в унисон. В таком случае не стоит выбегать на корт и начинать выполнять удары с отскока. Особенно если вы игрок второго или третьего уровня и не играли несколько дней.

Глупо начинать с ударов, которые требуют наибольших усилий и работы самых крупных групп мышц, если вы не играли целую неделю. Если вы играете постоянно, это другое дело. Тогда вы можете захотеть начать с ударов с отскока и потом перейти к ударам с лета. Однако у большинства игроков нет такой счастливой возможности.

Скажите вашему сопернику, что хотите легонько поиграть с лета, из своих квадратов подачи, находясь примерно в полутора метрах от сетки. Это будет небольшим сигналом к пробуждению для вашего уставшего механизма «глаз – рука».

Поверьте мне, это срабатывает: заставляет ваши глаза видеть мяч, а руку – бить по нему ракеткой с наименьшим усилием и в наилучшем месте. Ваш соперник может скорчить недовольную гримасу, когда вы начнете это делать. Не обращайте внимания. У него нет плана, и он движим лишь ленью, возведенной в привычку. А это упражнение – настоящая возможность для вас (правда, к сожалению, и для вашего противника тоже) войти в нужный ритм.

Чередуйте удары справа и слева. Поднимайтесь на носки ног. Стремитесь к хорошему контакту ракетки с мячом. Это поможет вашим глазам успешно следить за мячом – так, чтобы использовать для удара самый центр ракетки.

### ***Четыре минуты: правильные удары с отскока***

Первое, о чем вам нужно помнить: начинайте выполнять удары с отскока глубоко, под самую заднюю линию. Более того, если мяч будет уходить в аут, не страшно. Цельтесь в заднюю линию. Попытайтесь выполнить первые шесть или семь ударов по-настоящему глубоко. Не допускайте коротких мячей. Обращайте внимание на то, что вы делаете. Если мяч опускается в квадрате подачи или рядом с ним, поправьте удар и продолжайте бить под заднюю линию.

Зачем? Под воздействием нервов удары, как правило, становятся короче. Бейте глубже, и ваши удары станут длиннее. Это с самого начала позволяет взять курс на удары в заднюю часть корта, и таким образом вы можете привить себе одну из самых важных привычек в теннисе. Из каждых пяти ударов в вашем матче лучше выполнить один длинный, чем четыре коротких. Так что начните бить глубоко как можно раньше.

Помните, что, выполняя эти удары с отскока, вы не ставите цель произвести впечатление на соперника их мощностью. Начните легко и непринужденно. Увеличивайте скорость постепенно (вы ее все равно полностью не наберете до четвертого или пятого гейма). Очень важно с самого начала добиться удобного и эффективного ритма игры. Клубные игроки любят уже в начале разминки что есть силы молотить по мячу. *Избегайте этого.* Действуйте спокойно. Позвольте вашему организму набрать скорость в комфортном режиме.

**Не обманывайте сами себя.** Во время разминки игрок среднего уровня при ударах с отскока примерно в 70 процентах случаев обегает свой слабый удар (слева) и играет его справа. Я видел теннисистов, которые во время разминки даже ловили мяч рукой вместо того, чтобы пробить бэкхендом. Им нравилось выполнять удобные удары, а неудобных они старались избегать. Вы бы удивились, подсчитав как-нибудь, сколько раз в действительности обходили удары с неудобной стороны.

На самом деле вам следует поступать с точностью до наоборот: по возможности обходить свою сильную сторону. Бейте бэкхенд как можно чаще. Раскрепостите этот удар. Привыкните к нему. Поверьте: если ваш соперник достаточно умен, он заставит вас частенько использовать этот удар во время игры. Так что не стоит его игнорировать. Уделите ему как минимум столько же времени, сколько форхенду. Это оправдывает себя и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе.

Игрок, годами занимающийся теннисом, все время стремится выполнять удары, которые ему нравятся, и избегать тех, которые ему не нравятся. Этот недостаток воспроизводит сам себя. В течение месяцев и даже лет такой теннисист фактически позволяет своей слабой стороне «чახнуть на корню». Недостаток внимания равносильен недостатку эффективности.

В матче, возможно, имеет смысл обежать свою слабую сторону. Но во время разминки уделите ей немного настоящего внимания. Кроме всего прочего это укрепит вашу веру в себя. Вы привыкнете к этому удару. И разминка дает постоянную возможность потренировать его без боязни потерять очки.

### ***Тридцать секунд: удары над головой***

Игроки второго или третьего уровня часто игнорируют удары над головой, или смэши. И вот почему. Это, быть может, удар, которым вы хуже всего владеете и который больше всего ненавидите. Никто не желает выглядеть плохо в глазах своего соперника, как и в своих собственных глазах. А этот удар над головой может выставить вас в *очень* плохом свете. Этот удар наиболее сложно пробить точно и вовремя, особенно если вы только что начали матч. Так что многие игроки вовсе не хотят с ним связываться. Что же они делают? Они просто ждут, пока *настанет время* пробить над головой. Это неразумно. Они полагают, что легче вообще пропустить этот удар во время разминки. Не делайте этого.

Тренировка смэша позволяет достичь две цели. Само собой разумеется, что есть возможность «разогреть» сам удар над головой. Но это также позволяет начать разминку вашей подачи. Здесь вы делаете все то же самое, что и при выполнении подачи: смотрите вверх, проводите ракетку до конца после удара, перераспределяете вес. Кроме того, у вас появляется дополнительное время для того, чтобы поднять скорость подачи до нужного уровня.

Ваша задача весьма скромна: необходимо добиться хорошего контакта с мячом после замаха. Не беспокойтесь насчет силы удара. Не стремитесь бить по углам. Просто выполните раскованный удар и не старайтесь произвести впечатление.

#### ***Пятнадцать секунд: подбрасывание мяча***

Как вы подбросите мяч, такова будет и ваша подача. Если честно, когда вы последний раз отработывали подбрасывание мяча? Перед тем, как перейти к подаче, подбросьте мяч четыре или пять раз. Просто задумайтесь о том, как сделать это плавно и так, чтобы мяч оказался там, где вы хотите. Подкиньте его вверх. Теперь поймите, не сдвигая ног с места. Это прекрасный способ улучшить вашу подачу, не прилагая особых усилий. (А если подача начнет подводить вас во время матча, замедлите игру и сделайте пару пробных бросков. Я заметил, что это позволяет вернуть все на круги своя. Если вы подбрасываете мяч абы как, у вас никогда не будет надежной подачи.)

И завершая разговор об этом принципиально важном, но постоянно обделенном вниманием элементе игры, подчеркну: не бойтесь прервать подачу, если подбросили мяч неудачно. Поймите его! Подбросьте снова. Клубные любители, желая спасти плохо подброшенный мяч, будут гнаться за ним до самой раздевалки.

#### ***Одна минута: подача***

Я хочу, чтобы вы сделали по четыре подачи в *оба* квадрата – и в стороны, и по центру. Большинство игроков предпочитают бить только в первый квадрат. Я хочу, чтобы вы ударили в оба квадрата, и вот почему. Разминка подачи предназначена главным образом для того, чтобы вы задали себе удобный ритм движений к началу поединка и зря не совершали двойных ошибок.

Сделайте первые подачи в спокойной, непринужденной манере. Пусть ваше запястье будет ненапряженным, почти расслабленным. Выполните первые три-четыре подачи почти ленивым движением. Цельтесь в линию подачи *или за нее*. Затем постепенно прибавляйте скорость.

Вы хотите как можно лучше подготовиться к первой подаче в гейме, быть уверенным в вашем ударе и не хотите подавать во второй квадрат впервые во время матча. Тогда подавайте в него во время разминки.

#### ***Тридцать секунд: прием подачи***

Когда ваш противник подает во время разминки, не ловите мяч, а *отбивайте его*. Когда соперник подает, отработывайте правильный прием подачи. Я считаю, что он может быть одним из ваших главных орудий, но над ним очень редко работают. *Так потренируйте прием подачи*. И сделайте это во время разминки. Постарайтесь сосредоточиться и принять мяч несколько раз в нужном месте и в нужном ритме. Помните: прием подачи может оказаться вашим первым ударом в матче (особенно если вы последуете моему совету, который приведен ниже). И разминка как раз то время, когда его нужно отработать.

Такая вот палочка-выручалочка, или «подогрев в микроволновке» продолжительностью семь минут сорок пять секунд. Конечно, разминка может продлиться на пару минут дольше, если ваш соперник захочет потренировать удары над головой или другие. Но *вы* будете полностью готовы к борьбе. Делайте это, и выходите на матч во всеоружии (или, по крайней мере, разогретым).

## Изучите вашего соперника: краткий анализ

Вам предстоит решить еще одну задачу до начала матча – узнать, нет ли в игре соперника чего-то такого, что вы могли бы использовать против него. Это особенно важно в отношении тех теннисистов, с кем вы раньше не встречались. Вот как это сделать.

Пошлите мяч по центру. В какую сторону он сделает шаг? Он старается обойти свой бэкхенд? Вы никогда не видели раньше вашего соперника, а он только что сообщил о себе нечто важное, а именно: он предпочитает одну сторону другой.

Во время игры с лета у сетки озадачьте его неожиданной свечой. Вовремя ли он увидел ваш ход? Как работают его ноги при подготовке к удару над головой: быстро или неловко?

В другой раз, когда он будет стоять у сетки, направьте низкий мяч ему в ноги. Как он поступит – согнет колени или опустит головку ракетки (удар лентяя)?

Во время обмена ударами обратите внимание на то, как соперник передвигается и бьет по мячу в движении. Он уверенно бьет с одной стороны и непоследовательно с другой? Выполняет какой-то один удар чаще других (резаный, крученный или плоский)? У него широкий, круговой замах или короткий и компактный? Запомните следующее «золотое правило» Гилберта: *самые красивые удары во время разминки становятся самыми уродливыми под нажимом*. Никогда не находитеесь под *слишком* сильным впечатлением от того, что видите на разминке. Но запоминайте любые мельчайшие изъяны и шероховатости в ударах или движениях соперника, которые вы можете использовать в ходе матча.

## Глава 5. Четыре успокоительных: как преодолеть волнение перед матчем

Теперь мы рассмотрим проблему волнения в начале матча. Вы ведь знаете, что такое нервы, не так ли? Понятие «нервы» означает, что вам страшно, вы чего-то боитесь. А знаете ли вы, что такое страх? Это защитный механизм, способ подготовить ваш организм к неприятностям. Когда ваш мозг или тело предчувствует опасность, страх – это естественный способ подготовиться к встрече с ней, механизм, работающий по принципу «драться или бежать». В кровь начинает поступать адреналин. Чувства обостряются. Все системы начинают работать! Правда, иногда они отказывают.

Вполне естественно испытывать волнение перед важным матчем, независимо от того, что поставлено на карту – победа над каким-то конкретным соперником, с которым вы давно хотели помериться силами, или ваше участие в турнире. Если в подобных ситуациях вы *не будете* волноваться, то проиграете. Хорошим теннисистам нервы не мешают, а помогают, так как они используют их полезную сторону и контролируют вредную. Они знают, что энергия, исходящая от нервов, может поработать на них, заставить их сильнее выкладываться, сосредоточиваться и достигать лучшего результата. Это что касается полезной стороны нервов. Вредная же сторона может нанести ущерб.

Этот ущерб тоже может быть весьма ощутимым. Неконтролируемое волнение делает ваши ноги тяжелыми и не дает ступням сдвинуться с места. Нервы высасывают все соки из ваших ударов, замораживают вас. Вы когда-нибудь слышали выражение «Его величество мандраж»? Нервы. И это случается на всех уровнях теннисного мастерства. Может быть, даже чаще среди профессионалов, ведь для них ставки особенно высоки.

Нервы могут остановить ваш мыслительный процесс на корте и вынудить играть глупо. Нервничавший игрок может потом задаваться вопросом: «*Ну зачем же я стал играть этот укороченный удар из-за задней линии?*». Нервишки, батенька. Нервы *на самом деле* могут сделать из вас идиота. То, что казалось таким легким, вдруг становится совсем не простым.

Возможно, худший случай, который я когда-либо наблюдал, произошел с Мирославом Мечиром. У него был страшнейший мандраж. В матче розыгрыша командного Кубка мира он подавал Коннорсу в третьем сете, ведя со счетом 5–3. Ему оставалось совсем немного, чтобы выиграть матч и заработать звание чемпиона для команды Чехословакии. Все, что ему нужно было сделать, – *взять свою подачу*. Но нервы его подвели. Он начал допускать двойные ошибки. К концу гейма на своей подаче Мирослав допустил четыре двойных ошибки! Во время следующей игры на своей подаче (при счете 5–5) он вновь стал ошибаться. Мечир расклеился настолько, что начал подавать из-под руки, чтобы попасть мячом в квадрат подачи. По-другому у него не получалось. На это было больно смотреть из-за жалости к бедняге. Мечир был прекрасным теннисистом, но нервы взяли свое, и он проиграл матч, потому что не сумел их контролировать.

У меня был личный опыт, связанный с нервами. Я играл за Соединенные Штаты в Кубке Дэвиса в 1986 году; мы тогда уступили 2–3 австралийцам. И я проиграл оба своих матча. Это было ужасное ощущение – растерянности и подавленности. В глубине души я чувствовал, что подвел свою страну, и виной тому в немалой степени были нервы. Я так сильно хотел, чтобы США стали чемпионом, что был чересчур скован, взволнован, нетерпелив, хотел поскорее закончить розыгрыш каждого очка. Вот что делают с человеком нервы.

Это был самый тяжелый случай в моей теннисной карьере, поскольку я целых три года не мог оправиться от поражения – очень большой срок для восстановления. Когда меня, в конце концов, опять пригласили в сборную, я уже многому научился и стал выигрывать,

потому что имел непреодолимое желание доказать, что еще на что-то способен, и научился гораздо лучше контролировать свои нервы. Позвольте рассказать вам, как я это делаю.

Уже с самого начала разминки вас охватывает нервозность: ноги не хотят двигаться, дышать ровно не удается, движения скованны. То же самое происходит и с вашими ударами. Чтобы снять нервное напряжение перед матчем, я почти машинально делаю четыре очень простые вещи.

## Успокоительные средства Гилберта

**1. Дышите, как будто у вас астма.** Когда вы волнуетесь, меняется ритм дыхания. Это первое, на что следует обратить внимание. Ваше дыхание указывает на уровень вашей тревоги. И, что самое главное, дыхание может помочь вам сдерживать нервные эмоции. Когда вы волнуетесь, то дышите часто, быстро и неглубоко. И именно так вы себя чувствуете. Кажется, что все кругом подпрыгивает, скачет и сбивается с ритма.

Когда это случается, следите за дыханием. Дышите плавно, ритмично и глубоко. Вы можете начать делать это еще до того, как выйдете на корт. Перед матчем, который действительно приводит меня в волнение, я убеждаюсь, что дышу правильно – глубоко, плавно и ритмично. Я становлюсь похожим на астматика, но зато это помогает успокоить нервы.

**2. Держите ноги бодрее.** Позвольте рассказать вам о работе ног. Это самое основное в игре. Это – все. Правильная работа ног позволяет вам вовремя занять нужную позицию. Если вы попадете туда вовремя, у вас есть возможность выбора. Если есть возможность выбора, то больше шансов выиграть очко. Вы можете сыграть резаный мяч, ударить с верхней подкруткой, пробить как можно раньше после отскока. Но, главное, вы всегда сможете выполнить сильный удар. Выбор за вами. Чем больше у вас выбора, тем меньше вероятность того, что вас результативно атакуют, и тем больше вероятность того, что вы будете контролировать очко. Вот что *хорошая* работа ног может сделать *для вас*. А вот что *плохая* работа ног может сделать *с вами*.

Если ноги плохо двигаются и вы слишком поздно подходите к мячу или ждете, пока мяч придет к вам (либо не можете принять наиболее подходящее положение, чтобы выполнить свой удар), у вас меньше возможности для выбора. Мяч играет вами. Если вы встречаете его слишком близко к телу, то не можете сделать ничего другого, кроме как просто отбить его. От плохой работы ног страдают ваш тайминг, равновесие, сила и точность ударов.

Предстартовое волнение может полностью парализовать работу ног. Ваши ступни прилипают к земле, словно подошву обуви намазали клеем «Вэлкро». Нервы сковывают движения. Ноги становятся непослушными. Короткие, быстрые, легкие шаги превращаются в большие, медленные и тяжелые. И это волнение проходит через все ваше тело. Удары не получаются. Вы все время опаздываете. Контакт ракетки с мячом плохой. И ваша вера в себя испаряется, потому что вы чувствуете что-то вроде: «Сегодня, похоже, я просто не могу попасть по мячу». И всему виной плохая работа ног.

Как же добиться хорошей работы ног? Очень просто. Задумайтесь о пальцах. Если вы будете держаться на пальцах ног (то есть на мысках), вы *вынуждены* будете делать легкие, быстрые и мелкие шаги. Пятки нужны для того, чтобы закапываться в землю, чтобы носить тяжести, чтобы держать оборону. Если в теннисе вы стоите на пятках, вас обязательно обыграют. А нервы могут поставить вас на пятки быстрее, чем что-либо другое. Так что когда речь идет о работе ног, почувствуйте себя звездой балета – становитесь на носки.

Я сознательно твержу себе, что нужно работать ногами. Это приказ, который я себе отдаю, когда волнуюсь: «Подпрыгни! Встань на носки, Брэд! Двигайся легкими шагами! Подпрыгни!». Я регулярно повторяю, что нужно подпрыгнуть, встать на носки и все время

двигаться. Это помогает ногам заработать и тем самым преодолеть волнение. Я хочу, чтобы мои ноги были бодрыми, а не тяжелыми.

Движение успокаивает нервы. Недостаток движения увеличивает волнение. Вы, наверное, слышали, как люди говорят: «Он разволновался и *замерз*». Они имеют в виду не температуру тела, а недостаток движения.

Вы знаете по собственной игре, что когда чувствуете себя хорошо, когда уверены в себе и ведете в матче, то передвигаетесь естественно и плавно. Но главное, что *вы двигаетесь*. То же самое можно сказать о профессионалах. Когда они играют непринужденно, то не стоят, опершись на пятки, а постоянно находятся в движении, подпрыгивают и встают на носки.

Теннисист, который скован и одержим страхом и волнением (или попросту утомлен), стоит на плоских ступнях. А вы можете побороться с опасностью замерзнуть от волнения, напоминая себе (отдавая приказ), что нужно встать на носки и передвигаться по корту легко.

Помните об этом не только во время разминки, но и в ответственные моменты матча. Посмотрите на Курье перед розыгрышем решающего очка: как он перескакивает с ноги на ногу, с согнутыми коленями, подпрыгивая на носках. Волнуется ли он? Наверняка. Но знает, как с этим бороться. Хорошие теннисисты никогда *просто так не стоят*. Они борются с волнением и продолжают двигаться непринужденно. Так же должны поступать и вы. Поговорите с собой. Скажите себе: «Не пятки, а носки».

Есть еще одна польза от того, что вы будете делать именно так: превосходный язык тела говорит вашему сопернику, что вы спокойны (даже если это не совсем так), не устали (даже если это неправда), уверены в себе и пребываете в хорошем настроении (даже если это вовсе не так).

Помимо пользы для вашей собственной игры такая установка оказывает влияние на психологическое состояние противника. В особенности в конце матча. Вы сражаетесь уже три сета. Ваш соперник пытается найти у вас хоть малейшие признаки усталости, или волнения, или обреченности. Он смотрит сквозь сетку и видит совсем обратное: вы твердо стоите на ногах (причем на носках), энергичны (или по крайней мере так выглядите), легко перепрыгиваете с ноги на ногу! Язык вашего тела говорит ему, что вы готовы и хотите сражаться до конца. Поверьте мне, это имеет значение не только в начале матча, но и в течение всей игры.

**3. Прочтите надпись.** В самом начале разминки, когда волнуясь и пытаюсь успокоиться, я использую еще один маленький трюк, с помощью которого можно преодолеть нервозность, – читаю надпись на мяче. Когда мяч летит в моем направлении, я пытаюсь увидеть надпись «Уилсон», или «Пенн», или «Шлезинджер». Вы поймете, что попытка прочесть надпись не только помогает следить за мячом, но и успокаивает нервы. Поначалу вы вряд ли сможете что-нибудь разглядеть. Потом сконцентрируетесь и начнете различать какое-то пятно. Если вы добьетесь хотя бы этого, прекрасно. Главное, что вам удалось думать не о нервах, а о надписи на мяче.

**4. Напевайте песенку.** Это может звучать несколько странно. Я отвлекаю свое внимание от нервов, напевая себе под нос в самом начале разминки: обычно это одна из песен Тома Петти. Я просто стараюсь поддерживать спокойное и непринужденное настроение, чтобы с ним начать матч. И, хотите верьте, хотите нет, эти маленькие трюки мне помогают.

Так что, когда будете выходить на корт и испытывать характерное волнение перед матчем, вспомните о моих четырех успокоительных:

1. Дышать, как будто у вас астма.
2. Держать ноги бодрее.
3. Прочитать надпись на мяче.

#### 4. Напевать песенку.

Вы удивитесь, как это я вообще умудряюсь попадать по мячу при всех этих вдохах-выдохах, подпрыгиваниях, песнях и чтениях надписей. Дело в том, что я делаю все это выборочно. Как правило, я сразу пытаюсь понять, как сегодня двигаюсь и насколько нервничаю. Чтобы помочь себе преодолеть волнение во время разминки или матча, я обращаюсь к этому списку, начиная с дыхания и работы ног. Я стараюсь тут же исправить положение, не дожидаясь, пока эти проблемы начнут стоить мне очков.

### **Вы не можете думать сразу о двух вещах**

Очевидно, что волнение отрицательно сказывается на вашей игре *в ходе* матча точно так же, как и до него. В тяжелых ситуациях я постоянно делаю еще кое-что, что позволяет мне успокоиться.

Известно, что тревога только усиливается, если о ней думать постоянно и бояться последствий. И в ответственные моменты матча я борюсь с этой тенденцией, переключая внимание на *план игры*: чего я хочу добиться от этой подачи; какую слабость в ударах соперника я хочу использовать? Я концентрируюсь на плане, отвлекаю внимание от нервов и обращаю его на розыгрыш очередного очка (именно на это оно и должно быть обращено!). Думая об этом, я не думаю о нервах.

### **Как Коннорс справляется с волнением**

Вы можете воспользоваться и другим способом решения проблемы нервов, но он пока оправдал себя только для одного из известных мне теннисистов – Джимми Коннорса. У него уникальное отношение к этой проблеме. Его принцип таков: там, где есть прессинг, есть и благоприятные возможности.

Чем больше прессинга, тем больше благоприятных возможностей. А он обожает такие ситуации.

Вот как он рассуждает. Много ли возможностей может быть в финале турнира на приз города Урюпинска, пирожковой Фреда и Милли либо Теннисного турнира на кубок автомастерской? Немного. Ни славы, ни удачи, ни восторженных поклонников. А много ли прессинга? Не очень. С другой стороны, сколько возможностей в финале Открытого чемпионата США? Максимум. Там делаются карьеры. Там создаются легенды. А сколько прессинга? Максимум.

Джимми замечает только благоприятные возможности, не задумываясь о прессинге. Он знает, что в самых тяжелых ситуациях сможет извлечь для себя максимум выгоды с точки зрения своей теннисной карьеры. И действительно умеет собраться, когда на карту поставлено многое. Матч-бол в турнире «Большого шлема»? Для него не могло бы быть большего развлечения. Он делает это вполне естественно. Но для большинства из нас это не так уж естественно. Попробуйте мои успокоительные средства. Они помогают.

### **Вы готовы к состязанию**

Теперь вы готовы начать матч. Готовы использовать слабые стороны соперника *сразу* после старта. Вы готовы выйти вперед и доминировать (может быть, даже сразу возьмете очко на чужой подаче), следуя своему плану игры, действуя в хорошем ритме и с уверенностью в себе. *А теперь* пусть начнется игра!

*Следующая глава: Начните матч по-умному.*

## Глава 6. Начните с умом: как сразу выйти вперед

«Психологическая подготовка», «Орудия труда», «Тянитесь к успеху», «Как быстро разогреть ваши удары» – главы, в которых закладывается фундамент для лучшего из возможных начал матча, от чего зависит *дальнейший* ход поединка. Если вы будете хорошо подготовленным физически и психологически, нацеленным на то, чтобы быстро взять подачу соперника и действовать по плану, который сможет обеспечить преимущество, достаточное для победы в первом сете, *то создадите для себя благоприятные условия для успеха во всем матче.*

Я знаю, что успешная игра в самом начале поединка увеличивает мои шансы на победу в первом сете. Позвольте объяснить, почему это так важно с точки зрения статистики и действительно может предопределить ваш успех во всем поединке.

По данным АТП (Ассоциации теннисистов-профессионалов), если теннисист, входящий в двадчатку лучших ракеток мира, берет первый сет, то он выигрывает и весь матч в 89,6 процента случаев! Когда Джимми Коннорс, играя в Открытом чемпионате США, побеждал в первом сете, он затем выигрывал и весь матч в 88 случаях из 90! Стало быть, победа в первом сете имеет очень весомое значение. А сильная игра *с самого начала матча* заметно увеличивает шансы на победу в первом сете. Вот почему я так озабочен подготовкой к началу поединка. Вот почему и вы должны делать то же самое.

### Полный вперед

Следующая стадия – переходный период от предматчевой подготовки к самому разгару поединка. На мой взгляд, к этому периоду относятся и первые два гейма. В этом отрезке времени я стараюсь с выгодой для себя использовать ряд факторов, на которые мой соперник не обращает внимания. Я выискиваю такие моменты игры, когда он как будто еще спит, то есть не понимает, что происходит, и не знает, как использовать развитие ситуации.

На высшем уровне теннисной игры такое случается нечасто. Разница между спортсменами, входящими в десятку лучших ракеток мира, и теми, которые пытаются попасть в число двадцати пяти сильнейших, заключается вовсе не в ударах. Эта разница состоит в теннисной проницательности, в навыках владения психологической частью игры. Я познал это на собственном опыте в течение нелегкого пути из дебрей любительского тенниса в десятку лучших. Это положение одинаково верно и для игроков-любителей. Они не используют много возможностей, потому что их понимание психологии игры слабое.

Этот переходный период таит в себе целый ряд возможностей. Здесь в первый и последний раз возникают некоторые моменты, которые могут стать для вас либо козырем, либо бременем в зависимости от того, как вы будете действовать. Вполне вероятно, что ваш соперник не обратит на эти моменты внимания. А если и обратит, то не будет уверен в том, как их лучше использовать.

До того как вы окунетесь в пыл борьбы, у вас будет этот промежуточный период, когда очень полезно знать, что нужно делать, чтобы добиться преимущества.

### Как добиться идеального начала игры

1. Никогда не подавайте первым.
2. Начинайте матч, как Иван Лендл.
3. Правильно сыграйте первые два гейма.

#### 4. Используйте первую паузу.

##### ***1. Никогда не подавайте первым***

Вот вам предмет для спора, который вы можете выиграть у своих приятелей по теннису в 90 случаях из 100. Спросите их, какой выбор есть у игрока, который правильно угадывает расположение логотипа ракетки (или на которого выпадает «орел или решка») при жребии. Как правило, они ответят, что он может выбрать подачу или прием подачи либо сторону корта, с которой начнет матч. Это неверный ответ! Есть еще один вариант – предоставить право выбора другому игроку. Знать все это и уметь использовать очень важно, как вы увидите впоследствии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.