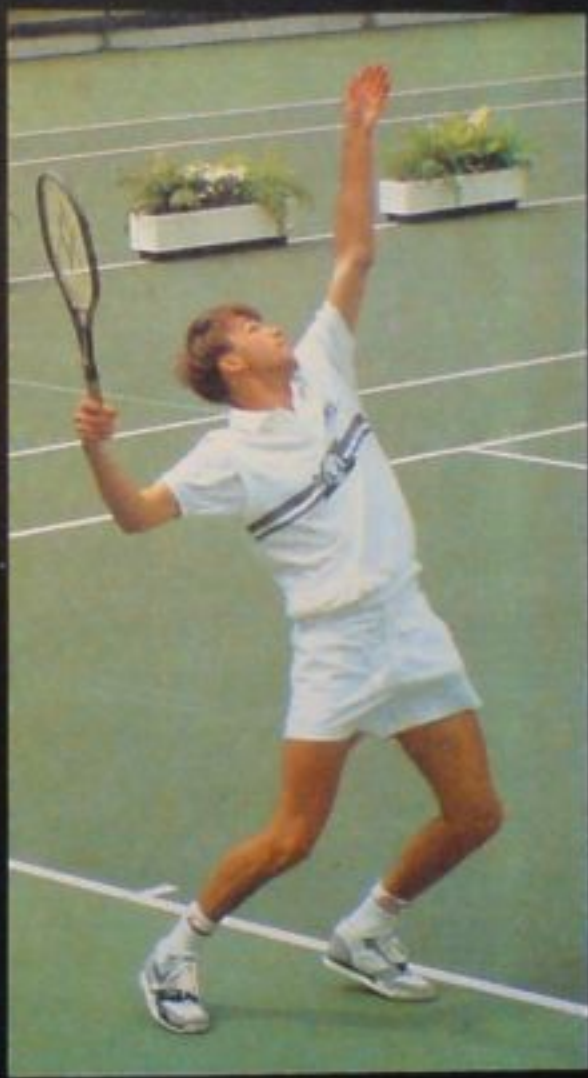


С.П.Белиц-Гейман

# ТЕННИС

для родителей и детей



Содержание  
Введение  
Глава 1. Давайте познакомимся  
Глава 2. Учебные предметы семейной теннисной школы  
Глава 3. Характер игры - только передовой!  
Глава 4. Из глубины веков  
Глава 5. Секреты спортивной техники  
Глава 6. Матч играют ракеткой, а выигрывают головой  
Глава 7. Атлетизм смолоду  
Глава 8. Поучительные рассказы  
Заключение  
Благодарности и извинения

## Введение

Как только не называют наш век! И веком величайших революционных преобразований, и веком научно-технического прогресса, и веком космическим. А если наш век назвать ещё и спортивным? Для этого есть самые серьёзные основания. Спорт превратился в очень важный элемент общечеловеческой культуры, своеобразное искусство, средство воспитания и самосовершенствования, широкого общения между народами. Спортивные события - постоянно в центре внимания средств массовой информации: печати, телевидения и радио. Миллиарды поклонников спорта всего мира наблюдают за спортивными сражениями на телевизионных экранах. Занятия физической культурой и спортом стали настоящей потребностью людей, своего рода велением времени.

Перед каждым гражданином нашей страны поставлена задача достичь гармоничного духовного и физического развития, сбересть на всю жизнь отменное здоровье, высокий потенциал работоспособности.

Каким же видам спорта отдавать предпочтение? Здесь требуется особая осмотрительность, учет множества факторов: возраста, состояния здоровья, профессии, индивидуальных склонностей и интересов.

Обратимся к данным ЮНЕСКО о развитии в мире различных видов спорта. Темпы их развития - вот важнейший показатель спортивных потребностей современного человека. И что примечательно: лидирующее положение в мире именно по этому показателю занимают среди всех своих спортивных собратьев теннис, плавание и лыжи.

Перечисленные три вида спорта подходят всем возрастам, могут составлять объект общесемейной увлеченности, служат хорошим средством физической подготовки, укрепления здоровья, активного оздоравливающего отдыха и, что также важно, позволяют систематически тренироваться самостоятельно.

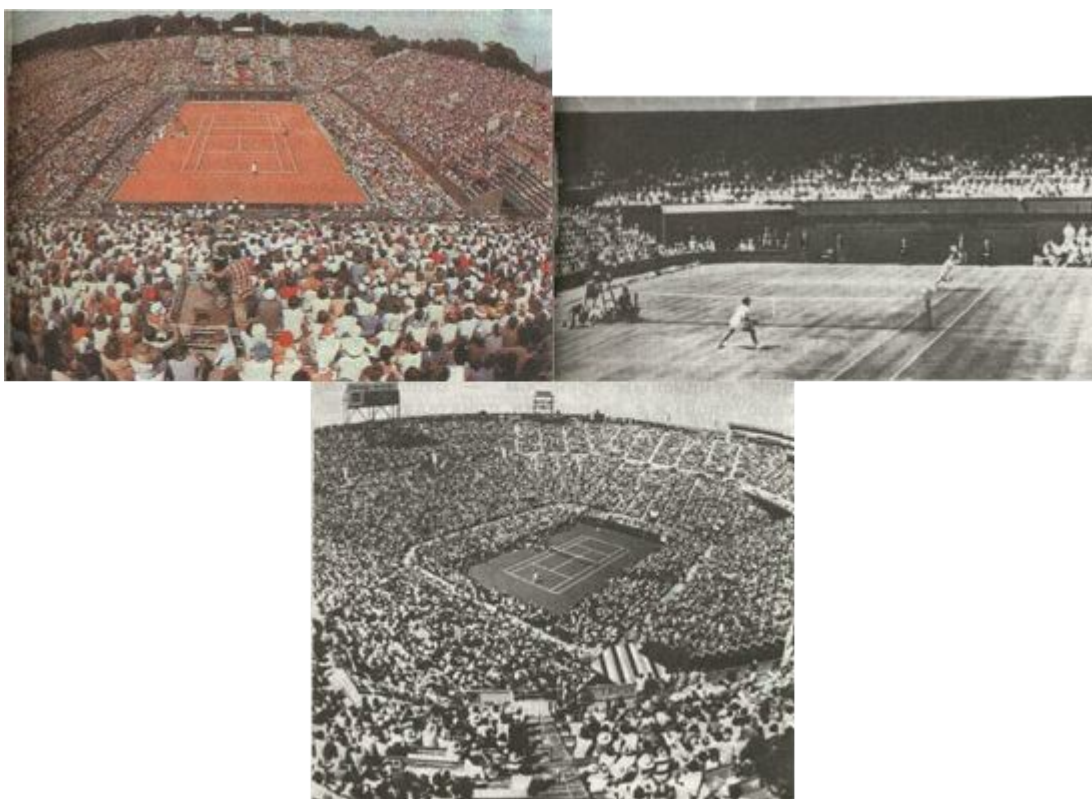
В формировании современного человека неуклонно возрастает роль самоподготовки, самообразования и самовоспитания. Это относится и к спорту. Все больше и больше людей занимаются спортом, в том числе и теннисом, самостоятельно, по-семейному. Самостоятельные занятия очень важны и для тех, кто имеет квалифицированных наставников. Многие они должны познавать с помощью книг, самостоятельных упражнений, в том числе и в домашней обстановке.

Хорошим помощником в этом могут стать книги типа самоучителя, особенно те из них, которые рассчитаны на семейное увлечение спортом и адресованы одновременно детям и взрослым. Именно так задумана эта книга - "наставник" для самоучек всех возрастов и "советчик" для занимающихся теннисом под руководством специалистов. У книги есть ещё особое предназначение - для тех взрослых, кто, освоив самостоятельно курс тенниса, становится опытным семейным тренером и организует домашнюю теннисную школу.

...Соревнования называют душой спорта, а спортивную победу - стимулятором спортивной увлеченности. В теннисе победы доступны всем возрастам. В этом одно из его магнетических "таинств".

Стоит ли говорить, что к победе в теннисе стремятся не только те, кто борется за чемпионский титул самого высокого ранга: одни стремятся стать победителями в своей учебной группе, другие - завоевать чемпионский титул теннисного клуба, третьи - выйти победителями первенства города... А есть много и таких, кого радуют скромные победы в единоборстве со своими друзьями и близкими.

Я знаю двух пожилых врачей, которые, крепко подружившись с теннисом ещё в юношеские годы, через всю долгую жизнь пронесли жажду соревнования именно друг с другом. Придите на любое их сражение и спросите: какой сегодня по счёту матч? И они сразу точно назовут вам не только это число, но и общий счёт всего марафонского поединка, длящегося десятилетия. Примечательно, что, хотя они выясняли на площадке свои отношения уже более 5 тыс. раз, никому из них так и не удалось хотя бы немного вырваться вперёд. И каждый, придя на очередное сражение, думает: уж сегодня я должен стать победителем!



Предвижу, что среди читателей книги наверняка найдутся такие, кто своё отношение к теннису выразит словами известной поговорки: плох тот солдат, кто не хочет стать генералом! В этом случае сразу возникает вопрос: насколько перспективен путь самоучки или ученика семейного наставника? Теннисная история полна многочисленных примеров,

когда именно они поднимались на высшие ступени пьедесталов победителей и завоёвывали призы самых крупных соревнований.

...С нескрываемым любопытством и благоговением смотрел крестьянский паренёк на теннисных знаменитостей. Его отец в том далёком 1924 году приехал с семьёй в Москву и устроился рабочим на кортах. Борис помогал отцу, а в свободное время самостоятельно осваивал теннисные премудрости.

Чемпион Москвы 20-х годов, заслуженный мастер спорта Н.Иванов впоследствии рассказывал:

- Нас, тогдашних ведущих теннисистов столицы, просто удивлял скромный, но на редкость настойчивый, любознательный паренёк. Бывало, выйдем мы тренироваться, а он тут как тут - сядет на скамейку и, словно замороженный, часами пристально наблюдает за нашей игрой, а потом у тренировочной стенки копирует наши удары. Мы просто поражались: уже к концу второго теннисного сезона он уже довольно технично стал играть.

Не скрою, я много надежд возлагал на игры Всесоюзной спартакиады 1928 года. Но совсем неожиданно вынужден был сложить оружие - перед кем бы вы думали? - именно перед этим фанатичным самоучкой. Занять третье призовое место в таких соревнованиях всего лишь после четырехлетних занятий - казалось просто невероятным!

Этим возмутителем спокойствия был Борис Новиков - в будущем чемпион среди чемпионов, шестикратный победитель первенств страны, который и сейчас может служить для любого любителя тенниса замечательным примером исключительной целеустремленности, настойчивости, воли к победе...

"Такой успех самоучки был возможным лишь в далёкие 20-е годы, когда тренеров можно было пересчитать по пальцам, а спортивных школ и вовсе не существовало!" - весьма вероятно может подумать читатель.

Чтобы рассеять сомнения насчёт авторитета теннисного самообразования, приведём ещё один, более современный пример.

Тот небольшой старый гараж стал теперь своего рода исторической достопримечательностью, чуть ли не национальным памятником в Швеции. Именно там давал самому себе уроки тенниса тот, кто побил потом все теннисные рекорды: пять лет подряд становился первой ракеткой мира, победителем самого крупного и авторитетного международного соревнования - Уимблдонского турнира, традиционно проводимого в английской столице и считающегося чемпионатом мира на травяных площадках.





Вообразим себя теми, кто заглядывал в этот гараж в самом конце 60-х годов. Вдоль одной стены натянута обычная теннисная сетка, на другой устроен своеобразный вернисаж из журнальных красочных фотографий звёзд мирового тенниса в различные моменты игры и многочисленных кинограмм чемпионских ударов. В углу гаража - стеллажи с книгами по теннису. Книги и наглядные "экспонаты" были тогда первыми наставниками будущего чемпиона, а тренировочная стенка - постоянным, незаменимым партнёром.



А с кем же играл на площадке швед Б. Борг в ранние юношеские годы? С семейным теннисным тренером - отцом (тоже самоучкой) и с дворовыми приятелями, с которыми его объединяло второе юношеское увлечение - хоккеем с шайбой...

Да! История отечественного и зарубежного тенниса знает немало выдающихся самоучек. И вот что примечательно. Их главным оружием всегда были сила характера, целеустремлённость, настойчивость, жажда самосовершенствования.

Первый совет читателям любого возраста:

самостоятельные занятия, а тем более "специальность" семейного тренера требуют серьезного отношения, солидного теннисного образования, более того, научного подхода. Эта книга как раз и написана с учётом данного совета.

Среди её взрослых читателей, видимо, окажется немало таких, кто, получив с её помощью заочное теннисное образование, начнёт передавать накопленный опыт своим детям, то есть станет семейным тренером. Возможен, конечно, и такой вариант: книгу будут изучать совершенно самостоятельно только взрослые или только юные читатели, не рассчитывая на помощь друг друга. Предвидя это, автор попытался придать книге по возможности универсальный характер.

Наглядный учебный материал подготовлен таким образом, чтобы дать полное, доходчивое, образное и яркое представление о различных упражнениях и элементах спортивной техники, тактических действиях и методических приёмах обучения. Иллюстрации предназначены для многоразового использования в качестве наглядных учебных средств.

Совершенно естественно, что взрослые увидят в них гораздо больше, чем юные читатели. Поэтому последним очень важно по мере возмужания вновь и вновь возвращаться к их аналитическому просмотру. Тем более что наглядный материал, особенно кинограммы, демонстрирующие приёмы спортивной техники, формируют точное и прочное зрительное восприятие изучаемых движений только в результате многократного и внимательного изучения.



И в заключение - кратко о главной цели книги. Открыв книгу, читатель попадёт в интересный, заманчивый и щедрый на замечательные, неоценимые подарки мир тенниса. Автор надеется, что этот мир притянет к себе читателя, словно сильнейший магнит, на всю жизнь, сделав своим добровольным пленником. Мир передового советского спорта, мир тенниса поистине безграничен! Это в первую очередь мир всестороннего, гармоничного развития личности, без которого немыслима подлинная культура, мир воспитания и самовоспитания, физической и волевой закалки, укрепления здоровья, интересного и полезного досуга, мир общения и сближения людей, повышения их социальной, общественной активности...

В работе над книгой автору большую помощь своими советами, замечаниями, участием в специальных киносъёмках оказали старшие тренеры сборных команд СССР Ш.Тарпищев и О. Морозова, опытные преподаватели по теннису, кандидаты педагогических наук В.Голенко, И.Всеволодов, Т.Иванова, Г.Дашкевич, тренер сборной команды СССР Т.Наумко и наши ведущие теннисисты А.Чесноков, А.Зверев, А.Ольховский, Л.Савченко. Автор благодарит их за ценное творческое содружество. Эти же слова благодарности автор адресует рецензентам книги - государственному тренеру по теннису Госкомспорта СССР В. Янчуку и доценту кафедры педагогики Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры А.Михееву, а также ответственному секретарю Федерации тенниса СССР Б.Фоменко. Мы признательны компании "Уолт Дисней", разрешившей опубликовать в книге отснятые нами фотографии с изображением диснеевских персонажей.



Красочные теннисные праздники - соревнования надолго остаются в памяти. Одно из традиционных мест их проведения - латвийский курорт Юрмала.



## Глава 1

### Давайте познакомимся

Принято, говорят, доверять людям, которых хорошо знаешь. Поэтому я как автор счёл целесообразным немного рассказать о некоторых событиях своей собственной теннисной судьбы, которая берёт начало с семейных уроков тенниса. На всём спортивном пути (от двенадцатилетнего новичка до неоднократного чемпиона СССР) у меня не было квалифицированного тренера. Первые тренировки мне дали отец и два его брата. Все они с жаром увлекались теннисом. Однако по роду своих профессий никакого отношения к спорту не имели. И вот в один прекрасный день пришло то, что иначе, как знаком судьбы, не назовешь.

Отец впервые повел меня туда, где в 30-е годы теннисная жизнь Москвы была ключом, - на динамовские площадки в самом центре столицы, которые, как и сейчас, именовали Петровкой.

Помнится, наблюдаю я за игрой старших, как вдруг... На соседней площадке в элегантном теннисном костюме появляется сам Игорь Владимирович Ильинский! В этом выдающемся киноактёре, герое комедийных фильмов ребята души не чаяли. Долго, словно замороженный, я наблюдал за его азартной игрой и одновременно вспоминал его виртуозные трюки в кинофильмах...

И вдруг новая неожиданная встреча. В те годы ходили не просто на интересный футбол, а, как тогда говорили, на "братьев Старостиных". Вся страна знала знаменитых четырех братьев - общепризнанных лидеров отечественного футбола! Однако болельщики не догадывались, что их кумиры часть своей любви к спорту отдавали маленькому белому мячику.

Я тогда страшно увлекался футболом и участвовал в жарких схватках ребячьих дворовых команд. Конечно, каждый выдающийся футболист был для ребят легендарной личностью. Видеть знаменитостей удавалось только издалека - из последних рядов огромной чаши стадиона.

А здесь на теннисных площадках они оказались совсем-совсем рядом! Да ещё один из них подал мне руку (мой дядя - режиссер, снимавший тогда фильм о спортивной семье Старостиных, представил меня знаменитостям) и пожелал стать хорошим теннисистом.

Долго пожирал я глазами своих кумиров, бегавших с теннисными ракетками. Каково же было моё удивление, когда я узнал, что они приехали сюда вместе с жёнами и сестрой. Словом, перед моими глазами предстала чуть ли не футбольная (по численности) команда, где на равных сражались друг против друга представители прекрасного и сильного пола.

Оторвать меня от этого захватывающего зрелища стоило больших трудов. Я возвращался домой окрылённый, с твёрдым намерением как можно скорее научиться теннису.

Тот памятный день и решил мою судьбу.

Теперь я уже с нетерпением ждал, когда меня в очередной раз возьмут на Петровку. Вскоре я стал ходить туда сам - играть у стенки и с дворовыми ребятами.



После трех лет семейной тренировки и самостоятельных занятий я попробовал свои силы в официальных соревнованиях - чемпионате Москвы среди юношей младшего возраста. Общеизвестным фаворитом соревнований считался не кто иной, как сам Николай Николаевич. Так уже тогда звали Колю Озерова - в будущем замечательного советского теннисиста, который отличался на редкость яркой и творческой нападающей игрой и многие годы был первой ракеткой страны. Ему-то я и проиграл тогда в финале своего первого в жизни официального соревнования. Так начался мой путь в большой теннис. В дальнейшем мне довелось не раз становиться чемпионом СССР в парном разряде и финалистом в одиночном. Уже в годы своих наиболее успешных спортивных выступлений я принял окончательное решение связать свою жизнь со спортивной педагогикой, спортивной наукой.

Теннисистам моего поколения не суждено было выступать на большой международной теннисной арене. Другое дело теперь: в каких только странах не выступают посланцы советского тенниса! Мне же довелось повидать теннисный мир уже в роли одного из руководителей Федерации тенниса СССР, наставника наших спортсменов, участника научно-методических конференций и семинаров.





Бывая во многих странах, и прежде всего в странах наиболее развитого тенниса, я часто задавал себе такой вопрос: почему именно этот вид спорта семимильными шагами шествует по планете, в чём секреты неповторимого и сильнейшего "теннисного магнетизма"? И я пришел к твердому выводу: феномен тенниса прежде всего в его возрастной универсальности, возможности становиться предметом семейной увлеченности, способности быть хорошим оздоровительным, физически укрепляющим средством, повышающим активность и эмоциональность, своеобразным выразителем интеллектуальных, волевых и физических достоинств личности, неповторимым зрелищем, захватывающим психологической содержательностью, двигательным разнообразием, остротой и эстетикой спортивной борьбы. Не случайно говорят, что в современном мире - настоящий теннисный бум. Бум массовости и бум спортивного мастерства.

Широкое изучение опыта мирового тенниса и нужд отечественного все больше укрепляло меня в намерении взяться за перо, чтобы написать "семейный учебник тенниса". Тем более что подобного рода книг у нас да и, насколько мне известно, за рубежом не издавалось. Это намерение стало окончательным, когда Международный олимпийский комитет принял решение включить теннис в программу Олимпийских игр 1988 года. Я понимал, что в условиях развёртывания олимпийской подготовки, усиления значимости успешных выступлений советских теннисистов на высоком международном уровне, необходимости повышения мастерства юных спортсменов значительно возрастает потребность в подобного рода изданиях...

Итак, автор предъявил свою "визитную карточку", теперь следует представиться читателям, разумеется условно.

Самый ответственный ранг читателя - это семейный тренер. Его самообучение и самовоспитание неразрывны со спортивным наставничеством. Именно ему нужно в первую очередь знать, чему и как учить, что и как воспитывать. А это дело, скажем прямо, нелёгкое. Оно требует солидной подготовки. Уверен, что читатель, с которым знакомится автор, на такую подготовку себя уже настроил. Ведь желание детей научиться теннису напрямую будет зависеть от упорства и трудолюбия, самодисциплины и жажды самосовершенствования семейных тренеров. Будем надеяться: избравшие этот благородный путь покажут себя с самой лучшей стороны.

Конечно, желательно, чтобы первый этап теннисного самообразования взрослых предшествовал началу обучения детей. Однако не исключен и такой вариант: взрослые и дети "сядут за одну парту" и начнут постигать премудрости тенниса одновременно, конечно, под руководством взрослых. В этом случае особенно важен заразительный пример наставников.



С особым удовольствием автор знакомится с читателями, накопившими уже тренерский багаж. Они, как правило, ненасытны и при первой возможности готовы снова и снова пополнять своё теннисное образование.

Честь и хвала прежде всего тем из них, кто выдержал испытание временем и из семейных тренеров - отцов и матерей превратился в тренеров - дедушек и бабушек.

Поговорите, например, с лётчиком-космонавтом, дважды Героем Советского Союза А.Леоновым о его второй "профессии" - тренерской. И он вам увлечённо, с жаром расскажет, как сначала сам постигал теннисную науку, потом учил теннису дочку, а теперь и внука.

Ветераном семейных тренеров был и вице-президент Академии медицинских наук СССР А.Покровский, лауреат Государственной премии СССР. Среди выпускников его семейной теннисной "академии" - супруга, её сестра, дочь, сын и, наконец, внука.



Теперь познакомимся со взрослыми читателями, чьи спортивные интересы ограничиваются только личной увлечённостью. Им совет особый: старайтесь не замыкаться на себе. Как знать, может быть, в будущем кто-то обратится к вам с просьбой посвятить его в тайны тенниса, зная, что вы уже их poznали. Словом, не пренебрегайте разделами книги, которые предназначены для семейного тренера. Тем более что практически их нельзя разграничить с остальным методическим материалом.

Наконец, пора знакомиться и с юным читателем.

Кто он? Единственно, что я могу утверждать довольно точно: тот, кто вооружился твёрдым и серьёзным намерением крепко подружиться с теннисом. А может быть, для заочного знакомства нам прибегнуть к помощи распространенных прозвищ? Ведь назвал же их один мудрый человек зеркалом человеческого характера. Среди юных читателей могут оказаться, к примеру, Многознайки, Трудюльчики и Смекаленки, Шустрики и Бегунки. Ребята с такими прозвищами для тенниса - просто клад. (Конечно, при условии, если эти прозвища "приклеились" к ним обоснованно.) В них - серьёзные задатки даже для чемпионов.

А вдруг случится и такое! Эту книгу раскроют те, кто наделены прозвищами совсем другого рода. Ну, допустим, Малознайка, Ленивчик, Хлюпик, Мямлик. Как же тогда быть? Унывать и расстраиваться заранее не стоит. Спорт, как хороший доктор, поможет вылечиться и чудесно превратиться из Малознайки в Многознайку, из Ленивчика в Трудюльчика, из Мямлика в Шустрика.

Среди юных читателей, я уверен, найдётся немало таких, кто загорится желанием стать чемпионом - самым первым из сильнейших - и поставит перед собой благородную,



почётную, но очень трудную задачу - прославить Родину большими победами на международной спортивной арене. Тогда... Не будем спешить с советами. Пусть юный читатель сделает сам соответствующие выводы после знакомства с поучительными примерами из истории тенниса.



...Ольгу Морозову знает весь теннисный мир. Вот она стоит, бесконечно радостная и взволнованная, с огромным букетом цветов, в окружении целой армии фотокорреспондентов, жаждущих запечатлеть первую советскую теннисистку, ставшую в 1975 году финалисткой Уимблдонского турнира - самого важного для всех теннисистов планеты ежегодного международного соревнования.

Последний решающий матч! Ольга - в огромной чаше центрального корта с огромными трибунами. Эта площадка - "сердце" Уимблдонского теннисного стадиона, раскинувшегося в предместье Лондона. Все билеты на финальный матч уже давным-давно распроданы (за многие месяцы до начала соревнований). Но для бесчисленных любителей тенниса всего мира всё же есть возможность присутствовать на финале - в качестве телезрителей. Сотни миллионов глаз, в том числе детей и молодежи, прикованы сейчас к телевизионным экранам, к нашей Ольге. Внимательно вглядываясь в каждое её движение, многие, весьма вероятно, стараются в этот момент раскрыть и понять секреты успехов советской теннисистки. А успехи действительно убедительные. Многократная чемпионка СССР и Европы, двукратная финалистка Уимблдона в смешанном парном разряде, победительница многих международных турниров - это далеко не полный перечень её спортивных достижений. И вот, наконец, заветная мечта - выход в одиночный финал!



Из многих миллионов занимающихся теннисом на земном шаре стать по меньшей мере второй ракеткой мира! Вот что фактически означает участие в финале этого грандиозного соревнования.

Однако, сколько бы ни наблюдали зарубежные поклонники тенниса за красивой, смелой, нападающей игрой нашей спортсменки, для них так и останутся неведомы главные причины спортивного успеха москвички.

Как-то мне довелось присутствовать на занятиях знаменитого тренера, в своё время многократной чемпионки СССР Нины Сергеевны Тепляковой. Я, в те годы государственный тренер по теннису, считал важным хорошенько познакомиться именно с её воспитанницами, так как многие из них подавали большие надежды.

Помнится, занятия закончились, и мы с Ниной Сергеевной обсуждали перспективы её учениц. Вдруг к нам подошла шупленькая, с упрямо сжатыми губами девчужка, видимо чем-то обиженная, и обратилась к тренеру с такими словами: "Девочки говорят, что я не способная к теннису и никогда не буду хорошо играть, а я всё равно буду чемпионкой!" Так решительно и сказала: буду чемпионкой. Когда она ушла, Нина Сергеевна с сожалением развела руками: "Я ещё не встречала такой трудолюбивой, упорной девочки,



но, увы, способностей у неё к теннису действительно маловато. Много раз собиралась посоветовать ей попробовать свои силы в других видах спорта, но каждый раз не решалась - просто жалко! В мою группу отобраны только наиболее способные к теннису девочки, а эта среди них - словно гадкий утенок".

Шли годы. Способные девочки преуспевали, а та всё ходила в отстающих. Второй раз я ее увидел на смотре конкурсе, где отбирали лучших из лучших для сборной юношеской команды СССР. С блеском прошли в число кандидатов несколько учениц Нины Сергеевны. Специалисты экзаменаторы их раньше заметили как перспективных и поэтому довольно быстро закончили проверку. И вдруг, когда официальный просмотр закончился, Нина Сергеевна обратилась к экзаменаторам с совершенно особой, как она выразилась, просьбой: "У меня в группе есть воспитанница, не блещущая результатами. Но я в неё твердо верю! Она уже сейчас чемпионка по... трудолюбию. Девочка спит и видит себя настоящей чемпионкой. Только посмотрите, как она освоила нападающие удары!"

И вот на площадке уже знакомый нам "гадкий утенок". С какой неповторимой старательностью, необычайной сосредоточенностью выполнила девочка одно задание за другим! Не скрою: мнения экзаменаторов разделились. Все, без исключения, отдавали должное хорошему показу. "Но где же спортивные результаты?" - задавали вопрос самые строгие. Разгорелся жаркий спор. Всё решило авторитетное мнение Нины Сергеевны и её твердое обещание подготовить из ученицы, как она выразилась, настоящую "звезду".

Каково же было удивление специалистов, когда уже через три года Оля действительно победила в Уимблдонском турнире среди девушек (неофициальном чемпионате мира среди молодых теннисисток до 18 лет). С этой победы и начался блистательный путь на международной спортивной арене.

В чём же секрет восхождения Ольги Морозовой к вершинам спортивного мастерства? Отвечу на этот вопрос несколькими фактами.

... Занятия группы начинаются в 10 утра. А Оля в 8.30 уже на стадионе - самостоятельно тренируется. Вот она у большого зеркала в раздевалке проверяет движения при ударах. Затем "играет" с самым безошибочным партнёром - тренировочной стенкой. Около двенадцати Нина Сергеевна завершает занятие. Нагрузка для девочек - очень большая, они к этому времени здорово устают. Но Оля неутомима и ненасытна. Она просит у тренера разрешения ещё 20-30 минут побегать.

...Очередной чемпионат СССР среди девушек в Донецке. Совсем рядом с теннисным стадионом - гостиница, где живут участницы соревнований. Все ещё погружены в глубокий сон. Но Оля ни свет ни заря уже на ногах. Разве можно упустить возможность хорошенько размяться перед утренним матчем!

Теперь, я уверен, ни у кого нет сомнения, что самое подходящее прозвище для Ольги - Трудолюбчик. Не случайно, стоило ей закончить свои спортивные выступления, как именно её поставили у руля женской сборной команды СССР. Ведь кому-кому, а старшему тренеру сборной величайшее трудолюбие необходимо как воздух!

...В 1982 году на площадках Франции впервые появился не знакомый для европейских болельщиков двенадцатилетний теннисист из Уфы Андрей Черкасов. Уже в первом же своем матче чемпионата Европы среди подростков он привлёк внимание опытных специалистов. Каково же было всеобщее удивление, когда он и в финале одержал победу.

Спросите Андрея, кто и в каком году становился чемпионом СССР, Европы, мира, победителем крупнейших международных турниров, и он ответит сразу и безошибочно, к тому же в ярких красках, со всеми подробностями распишет стиль каждого чемпиона. Нет, пожалуй, ни одной теннисной книги, которую Андрей досконально не изучил бы. Его же манеру игры можно определить как "всезнайскую": он знает сильные и слабые стороны соперников, "вычисляет", куда направить мяч, чтобы его труднее было отразить.

Мне довелось с Андреем выезжать в Монако, где проходил первый в истории тенниса чемпионат мира среди подростков всех континентов. Нашему юному спортсмену предоставили право в нём участвовать как чемпиону Европы.

Стоило нам сесть в самолёт, как Андрей сразу же засыпал меня самыми разнообразными вопросами. Они касались страны, города, где предстояло выступать, особенностей игры вероятных соперников, последних событий в мире тенниса. Попав в незнакомую страну, он с жадностью стремился познать всё окружающее. Когда же Андрей, наконец, переступил порог стадиона, он буквально заметался от площадки к площадке с каким-то особо сосредоточенным видом, словно "просвечивая" будущих соперников своим аналитическим взглядом.

"Хочу знать о них всё!" - говорил со взрослой серьёзностью юный Андрей.

Я не удержался и дал Андрею прозвище Почемучка. Он воспринял его с нескрываемым удовлетворением, пообещав: "Теперь Почемучка совсем замучает вас вопросами!"

Мне, не скрою, они доставляли истинное удовольствие. В них - многочисленных, а порой и самых неожиданных - отражались истинно чемпионские черты характера: любознательность, жажда знаний, смекалистость, склонность к глубокому анализу.

Накануне открытия чемпионата мы возвращались в гостиницу поздно вечером, усталые после тяжелого дня: ненасытный Андрей тренировался, тренировался и тренировался. А во время отдыха совершал "экскурсии" по площадкам, чтобы ещё и ещё раз попытаться проникнуть в тайны игры тех, с кем уже на следующий день предстояло скрестить оружие. Нужно было привыкнуть к новому покрытию с непривычно стремительно отскакивающим мячом, опробовать свежие игровые задумки, которые рождались тут же, как говорится, по горячим следам. Что и говорить, хлопот было хоть отбавляй!

Неутомимый Андрей продолжал засыпать меня вопросами. На этот раз суть их сводилась к одному: что я подметил интересного у каждого теннисиста и как бы я построил против него игру? В свою очередь, Андрей, словно опытный военачальник, делился соображениями о своей тактике в предстоящих сражениях. Уже к концу первого дня юный спортсмен много знал об особенностях игры каждого из своих 15 вероятных соперников и старался подобрать к каждому из них особый ключик. И это ему помогло.

Посмотрите на фотографию, где в 1982 году запечатлены на пьедестале почета три сильнейших юных теннисиста мира. Среди них и знакомый нам Многознайка-Смекалёнок, удостоенный серебряной медали...

Итак, юный читатель, у тебя большой выбор. Конечно, ты можешь загореться желанием пойти по стопам Ольги Морозовой и Андрея Черкасова. Но это не обязательно, да к тому же ещё не для всех доступно. Миллионы людей во всем мире с огромным удовольствием пробуют свои силы на теннисных площадках, даже не помышляя превратиться в

спортивных "звезд". Однако и им не чуждо стремление одерживать победы. Пусть даже самые скромные. Допустим, только в кругу своих школьных товарищей, семьи, теннисной секции или клуба. Главная польза от дружбы с теннисом - это неоценимые возможности стать быстрым и сильным, ловким и выносливым, здоровым и жизнерадостным, волевым и смекалистым.

В заключение позволю себе выразить уверенность: если наши юные читатели крепко подружатся со спортом - а это цель нашей книги, - то среди них не останется Малознаек, Ленивчиков, Разгильдяйчиков, Хлюпиков, Мямликов! И это поможет им увереннее шагать по длинной дороге жизни - интересной и нелегкой.

## **Глава 2**

### **Учебные предметы семейной теннисной школы**

Учебные предметы в общеобразовательной школе - дело обычное. А в школе теннисной? Там тоже надо изучать свои, особые науки. И вот о чём надо сразу предупредить юного читателя: его теннисные успехи в немалой степени зависят от успеваемости по общеобразовательным предметам. Скажем, проникновение в тайны спортивной техники требует хотя бы элементарного знания такого раздела физики, как механика. А разве можно, к примеру, познать историю тенниса без соответствующей подготовки по географии?

В свою очередь и теннисная школа не остаётся в долгу перед общеобразовательной, так как должна помочь духовному и физическому воспитанию и развитию, формированию активной личности. Словом, обе школы должны быть верными союзниками, помогая друг другу.

Какие же основные предметы предстоит пройти нашему читателю? Вот они: история тенниса, соревновательная деятельность (техника, тактика и стратегия), основы обучения теннису и методики тренировки. Последующие разделы книги им и посвящены. Здесь же читатель познакомится лишь с очень короткой характеристикой каждого предмета, получит целостное представление о курсе теннисных наук и узнает его основные понятия.

Историю называют материнской наукой, желая тем самым подчеркнуть: всему новому даёт жизнь опыт многих поколений, что помогает продвижению вперёд. Становление успехов нашего спорта, в том числе и теннисного, - это тоже страница отечественной летописи.

На моей памяти много ребят, которые, познакомившись с историей восхождения к вершинам мастерства волевых, целеустремлённых спортсменов, загорались горячим желанием во всем им подражать, следовать их хорошему примеру и в итоге добивались больших успехов и в самовоспитании, и в соревнованиях. Вы уже познакомились с Борисом Новиковым, Ольгой Морозовой, Андреем Черкасовым, выдающимся шведским теннисистом Бьерном Боргом. Разве в их спортивных биографиях нет путеводных ориентиров для нашего юного читателя?

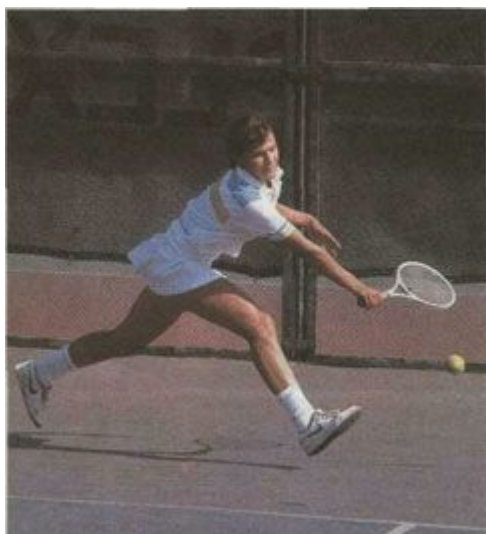
Представители спортивной науки называют игру со счётом соревновательной деятельностью. Игра, соревновательная деятельность - это борьба за победу. А каждая борьба имеет своё особое оружие. Шахматы, к примеру, - это борьба умов как бы в чистом виде.

Что касается тенниса, то, по утверждению гроссмейстера А. Карпова, это шахматы в движении! Любой замысел здесь реализуется только с помощью определённых двигательных действий. Их как раз и называют спортивной техникой.

Спортивная техника включает прежде всего главное игровое оружие теннисиста - удары. С их помощью и ведётся игра, решается главная задача - направить мяч через сетку на сторону соперника так, чтобы последнему возможно труднее было его отразить. Причём под ударом понимают не только соударение ракетки с мячом, но и весь комплекс согласованных движений - от начала непосредственной подготовки к удару до его завершения, когда мяч уже отделится от ракетки и теннисист начнёт готовиться к следующему ответу. К технике относят и передвижения по площадке, осуществляемые с целью занять новую позицию для последующих действий, когда мяч уже направлен на сторону соперника.

А передвижения, осуществляемые в момент приближения к мячу, - неразрывная часть всего комплекса выполнения конкретного удара.

Ударов в теннисе превеликое множество. Они словно шахматные фигуры. Если не хватает на доске хотя бы одной фигуры - это значит, что шахматист уже заранее ставит себя в невыгодное положение. Нечто похожее и в теннисе. Современная игра ведётся на всех рубежах площадки широким диапазоном ударов - и у задней линии, и у сетки, и на полпути между ними. Теннисист должен уметь успешно действовать на всей площадке, быстро передвигаться в любую её точку для удара.



И все же среди "фигур" теннисиста есть две, которые можно сравнить с шахматными королём и королевой. Это подача и приём подачи. От того, как подающий ввёл мяч в игру, и от того, как его отразил соперник, в первую очередь зависит ход игровых событий. Поэтому данные технические приемы требуют особого внимания.

Беда тому, кто ими пренебрегает и считает их пешками!

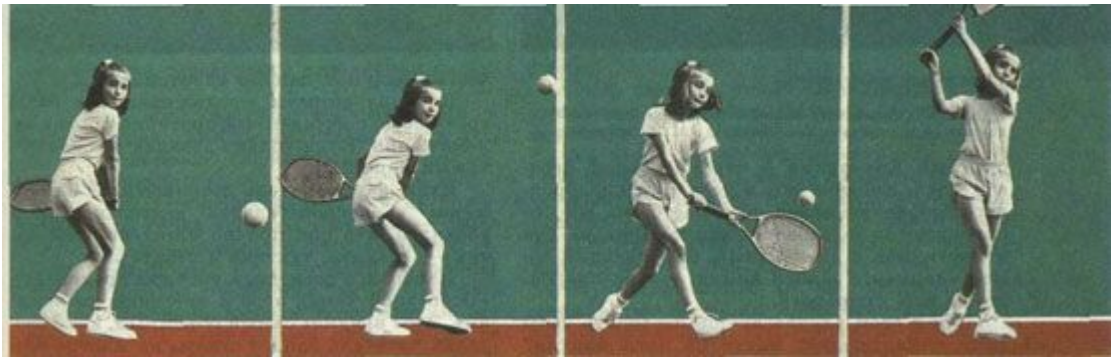
В технике есть ещё один очень важный навык (сродни необходимому для чистописания умению правильно, естественно держать карандаш или ручку). Это хватка ракетки. Покажите, как вы

держите ракетку, и станет ясно, как вы играете, на что способны в техническом отношении. Именно хватка ракетки определяет "игровой почерк".

Итак, в общих чертах читатель познакомился с первым слагаемым соревновательной деятельности - спортивной техникой. Однако она может оказаться мёртвым капиталом, если не будет поставлена под команду передовой, победоносной стратегии и тактики.

Один теннисист - настоящий стратег, другой замечательный тактик, третий успешно сочетает в себе способности и стратега, и тактика, словно выдающийся военачальник. Какой же смысл вкладывается в каждую из этих характеристик?





Слово "стратегия" все прочнее входит в обиход нашей жизни. Говорят, к примеру, о стратегических задачах развития народного хозяйства, о стратегии научного поиска, да же о стратегии лечения болезней.

Стратегию всегда связывают с перспективой, планами на долгосрочное будущее. "Тактика" - понятие более узкое, характеризующее конкретные способы действий на отдельных этапах деятельности.

Стратегия в теннисе определяет, как действовать с дальним прицелом, тактика - в отдельных игровых эпизодах. Стратегия для теннисиста - это верховный главнокомандующий, выбирающий направление главного удара, тактика - непосредственный командир, решающий, как главный замысел реализовать в отдельных сражениях, боях.

...Далёкая Мексика. Олимпийские игры. Теннис в их программе - в качестве так называемого факультативного вида спорта. Жара невыносимая. Теннисные площадки - в гористой местности, где равнинному жителю дышится с большим трудом из-за пониженной концентрации кислорода. Соперник нашего Теймураза Какулии - Г.Фассбендер (ФРГ), игрок темпераментный, нападающий, быстрый.



Его стихия - стремительный игровой темп. Конечно же, в условиях кислородного голодания немец постарается на все сто процентов использовать свои козыри, не дав втянуть себя в длительный, изнуряющий обмен ударами с задней линии, - так предполагал наш спортсмен.

Как в этом случае лучше построить свою игру в длительном матче из пяти партий? Видимо, в первую очередь надо определить направление главного удара. Сначала - затяжной комбинационной игрой как можно больше утомить, измотать соперника, притупить его главное оружие - быстроту. А затем, когда это будет достигнуто, приступить

к более активным действиям и начать выходить к сетке. Весьма вероятно, что у утомлённого соперника точность обводящих ударов заметно снизится.

Но надо было ещё решить вопрос, как построить игру тактически. Гонять соперника из угла в угол длинными ударами, периодически сбивать темп длинной крученой свечой, использовать неожиданные коварные укороченные удары, вынуждающие соперника

делать предельно быстрые утомительные рывки за мячом, приземляющимся у самой сетки, - вот далеко не полный перечень тактических задумок нашего спортсмена.



К концу встречи, продолжавшейся более трёх часов, побежденный противник был в изнеможении. Куда только девался его неукротимый напор!..

Итак, наш читатель познакомился с предметом "Соревновательная деятельность" и убедился, что она прочно стоит на трёх китах - технике, тактике и стратегии.

Наконец, о последнем учебном предмете - "Основы обучения игре и методике тренировки". Этот предмет самый объёмный, в его разделах читатель найдёт ответы на многие вопросы. Что следует делать для гармоничного физического развития, как укреплять характер, развивать волевые качества, в какой последовательности и как осваивать и совершенствовать спортивную технику, тактику и стратегию, как готовиться к соревнованиям и выступать в них и т. д. - вот далеко не полный перечень таких вопросов. Причём все они рассматриваются как с позиций самоподготовки, самовоспитания, так и с позиций деятельности семейного тренера.

...Познакомившись с предметами теннисной школы, читатель, весьма вероятно, скажет: "Что ж, пора братья за ракетку".

Однако спешить не следует. Игра игре рознь. Надо еще выяснить, какую игру осваивать, какой отдать предпочтение. Так что проявим терпение и познакомимся ещё с одним очень важным напутствием.

## **Глава 3**

### **Характер игры - только передовой!**

В игре не только проявляется характер человека, но при определённых условиях развиваются и воспитываются его отдельные качества. Допустим, юноша занимался серьёзно физической подготовкой, много играл на площадке, и результаты не замедлили сказаться: он стал подвижнее и выносливее. А вот знает ли история тенниса примеры чудесных превращений, связанных с изменением характера?

...Этот совсем еще юный теннисист был на редкость уравновешенным, спокойным и дисциплинированным. Расчетливой и точной игрой он словно говорил сопернику: я добровольно отдаю тебе инициативу и буду пожинать плоды твоих ошибок, а на мои - ты не надейся. "Пример величайшего упорства" - именно так оценил его игру один из видных наших тренеров после того, как юный теннисист буквально вырвал в последний момент победу в тяжелейшем матче, когда от поражения его трижды отделяло одно-единственное очко. Допусти он малейшую ошибку - и противник торжествовал бы победу! Среди своих девятилетних сверстников этот мальчик уже тогда числился как подающий большие надежды.

Шли годы... Его соперники не сидели сложа руки. В результате их возможности вести острую, наступательную игру заметно возросли. И тогда наступил тот тяжелый переломный момент, о котором через многие годы наш герой рассказал следующее.

"Не скрою, я надеялся на очень многое. Победы над сверстниками, хотя и достигались в исключительно упорной борьбе, меня воодушевляли, и я горел желанием стать чемпионом республики, а затем, может быть, шагнуть и дальше. Но вот, совершенно неожиданно, я начал сдавать позиции. Чем дальше, тем всё больше и больше стал ощущать свою слабость, а иногда и просто беспомощность во встречах с соперниками, предпочитавшими действовать активно, вести игру сильными ударами и атаковать у сетки. В ответ я старался изо всех сил играть ещё упорнее, буквально в каждый розыгрыш очка стремился вложить всю свою волю. Но увы! Чем дальше, тем всё больше и больше я понимал: моя хотя и очень упорная, но довольно однообразная игра средними по силе ударами, да ещё почти только у задней линии, начала блекнуть на фоне мощных ударов соперников. Они вели против меня "пулемётную игру" и периодически стреляли из орудий большого калибра, а я в ответ пытался точно отбиваться одиночными выстрелами из малонадёжных укрытий.

Иногда я даже был близок к решению: совсем брошу теннис! А тут ещё и у тренеров возникли разногласия. Одни говорили прямо: надо, не теряя время, перестраиваться - значительно активизировать игру, перебороть себя, упорство сплавить со смелостью и решительностью, стремлением неуклонно бороться за игровую инициативу. Другие меня успокаивали: может быть, твоему характеру не свойственна игровая активность, может, просто стоит добиться большей точности ударов.

Но я, наконец, понял: мое упорство было упорством в робости, даже в своеобразной трусости.

А смогу ли я вообще перестроить игру и свой характер? Ведь не все же, даже ведущие теннисисты, играют одинаково. И наконец решил - попробую! И тут мне просто повезло. Со мной начал заниматься замечательный тренер - Эвальд Янович Крее. Ему я очень многим обязан. Он не только укрепил меня в решении, но и со всей определенностью дал понять: перестройка - дело очень трудное, особенно если она касается черт характера, но совершенно необходимое, и поэтому предстоит, как никогда, много и упорно над собой работать.

Первое время я оказался на распутье. Привычное старое в игре расстроилось, а новое ещё не обрело силы, стабильности. Я часто с опущенными глазами уходил с площадки после очередного поражения, но тренироваться продолжал с возрастающим упорством. И вскоре появился проблеск надежды. Мне стала удаваться активная, наступательная игра. Я начал побеждать, правда, не своих сильных сверстников, а взрослых любителей тенниса, специально приглашаемых для меня тренером. И каждый раз после игры мой очередной соперник говорил:

- Молодец! Ты делаешь явные успехи, твоя игра меняется явно в лучшую сторону.

Когда я стал взрослым, то понял, что эта похвала была специально задумана тренером и составляла одно из важных средств укрепления уверенности в себе. В дальнейшем я узнал и о других секретах моего наставника. Оказалось, что он заключил союз с моим классным руководителем. Я учился всегда хорошо, но никакой инициативы в классе не проявлял. Когда учитель задавал классу вопросы, я, как правило, не поднимал руку, чтобы на них ответить, хотя и был к ним подготовлен. Меня не выбирали ни старостой кружка, ни в

ученический комитет, ни на другие "руководящие" должности в классе, так как все знали особенности моего характера. И вдруг все переменялось...



Классный руководитель вдруг вызвал отвечать меня первым и, когда я кончил, укоризненно заметил: "Что же это ты не поднимаешь руку, если так хорошо подготовился!" И на других уроках я начал чаще прежнего оказываться у доски, причём (что особенно важно) все больше по собственной инициативе. Мне поручили помочь пионервожатому в подготовке спортивного праздника. А преподаватель истории попросил сделать доклад об одном из исторических героев, олицетворяющем мужество, смелость, решительность. Медленно, но верно тайный план тренера начал давать свои плоды...

Не буду рассказывать подробно, как дальше шло возмужание юного спортсмена. Замечу только: это был тот самый Томас Лейус, кто стал первым советским лидером среди юношей в играх на травяных кортах - победителем знаменитого Уимблдона.

Словом, можно сказать так: это был, а в ней намёк - добрым молодцам урок! Урок того, как при определённых условиях вполне реально возможность чудесных превращений характеров юных спортсменов, изменения особенностей игры.

А имеет ли соревновательная деятельность свой чётко выраженный стиль, в котором наиболее полно и стабильно проявляется индивидуальность стратегии, тактики и техники?

Безусловно! Один ведет игру творчески, с оригинальными задумками, действует смело, решительно, старается овладеть инициативой, уверенно использует разнообразные активные действия: решительно нападает и контратакует, упорно и стойко обороняется; его приёмы техники - живое воплощение не только искусства движений, но и быстроты, силы, ловкости. Разумный риск для такого спортсмена - дело само собой разумеющееся. Другой не прочь добровольно отдать инициативу сопернику, полагаясь лишь на контратаки в расчёте, что соперник станет ошибаться и откроется возможность сыграть на его "слабых струнах". А есть и такие, кто довольствуется совсем малым. Явно активного они ничего не предпринимают, действуют однообразно, с неприкрытым расчетом на ошибки соперника. Они словно плывут по воле волн, пытаясь ввести игру в спокойную колею.

В этих трёх примерах - три различных игровых характера.

Что же лучше, какой игровой характер следует воспитывать и какой игре отдавать предпочтение?

Здесь сомнений быть не должно! Лучший игровой характер - это тот, который позволяет наиболее полно, ярко воплотить в игре лучшие человеческие достоинства: творческий потенциал, сильную волю, физическое совершенство, высокое искусство движений.

Назовём такой игровой характер передовым и одновременно победоносным. Ведь люди с таким характером обычно достигают лучших результатов не только в соревновании, но и





в решении главной задачи - достижении всестороннего, гармоничного духовного и физического развития.

А есть ли связь между игровым характером и характером в повседневной жизни? Самая прямая! Ведь не случайно же теннисная аксиома гласит: "Каков человек в жизни, таков он и на площадке".

Формирование передового игрового характера должно осуществляться с первых шагов познания тенниса.

Итак, его главные особенности: творчество, сильная воля, атлетизм, активность и универсальность

действий, эффективность приёмов техники.

Разберем каждую из них.

Не раз уже говорилось о теннисе как о шахматах в движении. В этих метких словах - изюминка подхода к игре. Действовать и впрямь надо по-шахматному, с выдумкой, смекалисто и так, чтобы удары становились умными шахматными ходами, ставящими соперника в затруднительное положение.



Теннисист в процессе игры принимает решения и действует. Поэтому и говорят о творчестве в задумках и творчестве в непосредственном их исполнении. Подлинное игровое творчество - это чудесный сплав успешного поиска и реализации самых эффективных решений, как стратегических - ориентированных на перспективу, так и тактических - нацеленных на конкретный выигрыш очка.

Творческая игра - это игра гибкая, тонко варьируемая с учётом особенностей действий конкретного соперника, соревновательных условий, своих реальных возможностей. Подобрать к каждому сопернику свои, особые ключи для победы, разгадать его сильные и слабые стороны и с учётом этих

"разведывательных данных" наметить план игры - всё это плоды творчества.

Недаром интеллект называют жемчужиной личности. Пусть блеск этой жемчужины украсит игру наших читателей!

Творческие замыслы, какими бы они ни были замечательными, реализуются в острой и порой очень напряжённой, длительной борьбе, когда соперник всеми силами пытается противодействовать их осуществлению. Тут- то и требуется грозное психологическое оружие - сильная воля.

Воля к победе - это способность мобилизовывать все свои возможности во имя её достижения, упорно и активно бороться за неё до конца, невзирая на большое напряжение

и возможные трудности, а в условиях, когда находишься на грани поражения, продолжать верить в победу.

Однако бороться за победу можно по-разному.

Допустим, теннисист целиком отдал инициативу сопернику, ушёл в глухую защиту и с величайшим упорством борется за каждый мяч.

Может ли такая игра служить примером воплощения сильной воли? "Но где же такие важные волевые качества, как решительность и смелость, активность и инициативность?" - спросят те, кто хорошо знает цену спортивным победам.

И действительно, разве упорство только в оборонительных действиях, боязнь риска, отказ от борьбы за инициативу совместимы с сильной волей? Подлинная воля к победе выражается не только в том, как борется спортсмен за победу - с большим или меньшим упорством, но и как конкретно действует.

Есть и ещё одна очень важная сторона проявления воли - поведенческая. Она показывает, как ведёт себя спортсмен перед лицом трудностей. Если он действует упорно и активно, смело и решительно, но при этом теряет самообладание, горячится и раздражается, бурно реагирует на возможные неудачи, - словом, выглядит воплощением невыдержанности, то о нём говорят: у него ум с сердцем не в ладу.

Другому удаётся держать себя совершенно по-иному. Его внешний вид - воплощение решительности, самообладания и выдержки. Стоит хотя бы одному из этих качеств выпасть - и нужного сплава не получится.

Мне вспоминается, как Александра Метревели после одной из его блистательных побед над первой ракеткой мира австралийцем Джоном Ньюкомбом один из зарубежных корреспондентов в газетной статье назвал Александром Македонским. Корреспондент отметил, что прежде всего благодаря уму и воле - главным полководческим достоинствам - нашему спортсмену удалось победить столь грозного соперника.

Призовём и мы наших читателей играть всегда "по-полководчески".



Атлетизм - это понятие дошло до нас из далёкой истории. Как свидетельствуют античные летописи, признание человека атлетом означало самую высшую степень гармоничного развития личности. И в наше время слово "атлет" произносится с большим уважением. Атлетизм (физическое совершенство) должен закладываться с детского возраста и развиваться на протяжении всей жизни.

Только пусть наш читатель не думает, что суть атлетизма - в массивных бицепсах Геракла. Хотя гармонично развитая мускулатура, красивая, стройная осанка и составляет важный элемент атлетизма, суть его - в совершенных двигательных

физических качествах. И в первую очередь таких, как быстрота сила, прыгучесть, гибкость, ловкость, выносливость. Их широкое проявление в игровых действиях также отличает передовой характер игры. Прежде всего поэтому современный теннис и называют атлетическим видом спорта.

И тут опять самый подходящий момент напомнить: игра игре - рознь! Одна игра может отличаться высокими атлетическими достоинствами, другая, наоборот, - самыми средними. Всё зависит от выбора конкретных действий, стратегии, тактики и техники.

Примеров действий высокого атлетического достоинства множество. Познакомимся лишь с одним игровым эпизодом их использования.



Вообразим себя зрителями крупных международных соревнований и внимательно присмотримся к подающему игроку. Вот он, словно стрелок, спокойно, невозмутимо застыл в прицельной позе. Ещё мгновение, и мягкие, пластичные движения, казалось бы не предвещающие ничего опасного для принимающего подачу, вдруг преобразуются в мощнейший удар, завершающийся быстрым продвижением подающего вперёд. Теперь - на пути к сетке - подающий напоминает хищника, собирающегося молниеносно броситься на свою жертву, или футбольного вратаря, готового сделать сложнейший прыжок, лишь бы не пропустить в ворота мяч.

Куда направит обводящий удар соперник: вправо или влево, совсем низко над сеткой или неожиданно высоко с помощью коварной свечи? Пока для сеточника это загадка. Он должен быть готов к любому из этих вариантов.



Ещё мгновение, и сеточник в длинном прыжке отбивает, казалось бы, совсем безнадёжный мяч. Но торжествовать ещё рано. Мяч снова в пределах досягаемости соперника. Что же он теперь предпримет? Может быть, сильно отобьёт его вдоль другой боковой линии площадки, так как мало вероятно, чтобы сеточник успел восстановить позицию готовности для прыжка в противоположную сторону?

Однако соперник отказывается от слишком уж очевидного игрового хода и неожиданно пускает в

ход обводящую свечу.

Теперь сеточник превращается сначала в спринтера, а затем в прыгуна в высоту, чтобы успеть предельно быстро отбежать от сетки и достать трудный мяч в сложном прыжке вверх-назад.

На трибунах - гром аплодисментов, заслуженная награда сеточнику-атлету: мощнейшим пушечным ударом над головой он выигрывает важное очко. Выигрывает с помощью сложнейшего прыжка в предельно вытянутом вверх положении, когда уж, казалось, нет никаких шансов отразить труднейший мяч, посланный неожиданно далеко через него.

Разве не напоминает теннис, хотя бы отдалённо, легкоатлетическое многоборье с его бегом на различные дистанции, прыжками и метаниями?

Безусловно! Теннис - это подлинное атлетическое многоборье под девизом: быстрее, сильнее, выше, дальше!

В приведенном игровом эпизоде мы познакомились с тремя действиями высокого атлетического достоинства: сильной подачей с быстрым выходом вперёд, ударом с лёта в стремительном и далёком прыжке в сторону, ударом над головой с высоким прыжком.

А вот пример игры совершенно иного характера. Соперники не спеша "катаются" у задней линии и стараются мягкими ударами, лишёнными силы и остроты, взять друг друга измором. Где же у этих соперников нападающая подача или контратакующий приём подачи, где удары с лета? Выражаясь шахматным языком, игра идёт только пешками. Такую игру никак не назовёшь атлетической, и воспитать с её помощью физические достоинства невозможно.

Теперь самый подходящий момент вывести формулу передовой игры: творчество \* сильная воля \* атлетизм. Они - главные особенности победоносных действий и одно из важнейших условий, способствующих воспитанию в игре личности. С опорой на эти три кита и должна формироваться индивидуальная стратегия, тактика и техника каждого, кто задумал преуспеть в теннисе.

Однако творчество, сильная воля, атлетизм - только прочный фундамент для закладки разнообразного комплекса конкретных действий, с помощью которых непосредственно ведётся игра. Здесь мы и подошли к четвёртой особенности передового игрового характера - активности и универсальности действий. Они словно две стороны золотой медали. Их можно объединить и таким словосочетанием, как "универсальная активность". Она - цель и мечта всякого современного теннисиста. И одновременно очень важное условие положительного влияния на формирование личности. Чем же такая активность отличается?



В первую очередь общей чётко выраженной нападающей и контратакующей направленностью стратегии, тактики и техники, смелыми и разнообразными действиями. Все слагаемые такой игры - подача и её приём, действия у задней линии и у сетки - отличаются подлинной активностью: из любого места теннисист способен успешно и разнообразно атаковать и контратаковать.

Однако и всего этого мало. Важно располагать полным арсеналом игрового оружия всех калибров, вплоть до самого крупного, т.е. хорошо владеть ударами различной силы, особенно мощными ударами с высокой "пробивной способностью".

Чтобы так играть, надо быть мастером на все руки, скажет читатель. Да! К этому и надо стремиться.

А как же быть с индивидуальными особенностями, разве все должны играть одинаково? Говорят же, что каждый ведущий теннисист хорош в своём роде, примечателен своей



яркой индивидуальностью. Установка на игру универсальной активности не оковы, а самый широкий простор для индивидуальности. Ведь игровое творчество может достигать наивысшего уровня, когда в распоряжении теннисиста - полный комплект всех видов игрового оружия, а также психологических и физических достоинств.

Спортивную технику, каждый технический приём рассматривают и оценивают с двух позиций: с позиции постановки движений и позиции эффективности применения. Как наилучшим образом выполнять каждый из приёмов техники? На этот вопрос читатель получит ответ в следующих разделах книги. Здесь же мы только очень коротко перечислим главные показатели эффективности техники: точность, сила, разнообразие, неожиданность и стабильность ударов.

Снайпер! Этим словом величают сверхметкого стрелка. Не обходятся без этого слова и при характеристике современного теннисиста, когда называют его игру снайперской, осуществляемой ударами с очень точным адресом.

Точность - исключительно ценное качество в теннисе. Смысл игры ведь и заключается в том, чтобы точно, в соответствии с тактическим замыслом, послать мяч в намеченное место площадки, откуда сопернику наиболее трудно отразить мяч. Площадка для теннисиста - мишень огромных размеров. Просто попадать в неё - дело не такое уж трудное. Надо научиться бить, как и меткому стрелку, в самое "яблочко". А оно, по расчётам ученых, для перспективного теннисиста представляет примерно квадратный метр. Причём теннисное "яблочко" меняет своё положение на площадке - является своего рода блуждающей мишенью.



То, к примеру, оно находится в одном из углов площадки (если ставится задача использовать длинный удар), то примыкает к середине боковой линии (при коротком косом ударе).

На предыдущих страницах уже шёл разговор о необходимости владеть полным комплексом ударов. Здесь хочется дать только один важный дополнительный совет. Он как бы вытекает из печального опыта многих поколений теннисистов. "Сначала я научусь держать мяч в игре, прочно овладею ударами средней силы и лишь потом перейду к сильным", - нередко решают начинающие теннисисты. Однако именно это решение порой приводит к образованию силового барьера, который потом трудно преодолеть. Дело в том, что по мере закрепления определённых движений стабилизируется одновременно и силовой вклад в их выполнение. И если этот вклад становится привычно малым или средним, то он и превращается в серьёзное препятствие для освоения мощных ударов.

Задумайтесь над такими широко распространёнными фактами. Многие теннисисты при одних ударах способны посылать мяч с очень большой скоростью, а при других, даже очень близких, оказываются совершенно беспомощными. К примеру, у теннисиста удар справа - сильный, а слева - совсем маломощный. Выходит, что при одних ударах теннисист словно наливается силой, а при других вдруг, непонятно почему, словно обессиливает?





Иногда это может быть результатом технических недостатков, из-за которых нельзя максимально использовать свои силовые возможности. Однако чаще причина совершенно в другом - в отсутствии регулярной практики применения широкого комплекса разнообразных сильных ударов, особенно в период формирования и закрепления техники. По аналогии с поговоркой "Рожденный ползать - летать не может" можно сказать так: освоивший только слабые удары не сможет потом овладеть ударами мощными.

Вообразим, что мы в мастерской художника. Каких только там нет красок! И каждая по своему хороша, привлекательна и необходима: без богатой палитры шедевра не сотворишь. Нечто подобное и в теннисе. Подлинное игровое творчество требует разнообразной техники, умения использовать самые разнообразные удары с учётом игровой обстановки, особенностей действий соперника.

Комплексное разнообразие техники должно выражаться в умении использовать все виды ударов, тонко варьировать их по различным направлениям, силе, особенностям вращения и траекториям полёта мяча, тактической направленности, свободному выполнению ударов в различных по высоте точках.

Мне вспоминается такой примечательный возглас одного из ведущих американских теннисистов тотчас после его очередной неудачной попытки одержать победу над румынским спортсменом Илие Настасе, прозванном журналистами фокусником за его на редкость оригинальную, разнообразную, тактически тонкую игру, изобилующую самыми неожиданными ходами.

"Разве можно его победить, если при каждом ударе не знаешь, куда он тебе сыграет!" - досадовал американец.

Неожиданность в замыслах и действиях, реализуемая с помощью разнообразных ударов, - одна из важнейших особенностей теннисного искусства. А.Метревели как-то хорошо сказал: чтобы по-настоящему оценить технику теннисиста, нужно с ним самому посоревноваться, так как со стороны его удары могут казаться во всех отношениях идеальными, а в действительности не доставлять большого труда сопернику, так как по их особенностям можно заранее предугадывать тактические замыслы.

Однако важно ещё и умение специально вводить соперника в заблуждение своими обманными движениями, или, выражаясь футбольным термином, использовать финты.

Вот только один из многочисленных игровых эпизодов применения теннисных финтов. Теннисист "обстреливает" соперника сильными ударами, словно даёт пулеметные очереди. Как только последний ответит покороче, следует мощнейший длинный подготовительный удар, и теннисист устремляется к сетке, чтобы "убить" мяч с лёта. Кажется, ничто не предвещает других ответов в подобной ситуации... В очередной раз соперник не выдержал "пулемётного обстрела" и ответил коротко. По всему видно: сейчас наш теннисист изберёт традиционный путь. Вот он энергично выбежал на короткий мяч, осталось одно-единственное мгновение до сильнейшего удара.

Но что это? Вдруг, когда ракетку отделяло от мяча каких-нибудь 20 см, всё резко изменилось. Вместо мощного "выстрела" неожиданно последовал совсем мягкий укороченный удар, и "умирающий" мяч медленно приземлился совсем недалеко от сетки.

Важное очко выиграно! На глазах у ничего не подозревавшего соперника за сотые доли секунды произошло неожиданное превращение готовящегося сильного длинного удара в мягкий укороченный удар. Чтобы так обмануть соперника, нужно в совершенстве овладеть не только тончайшим искусством движений, но и своеобразным артистизмом.

И наконец, ещё об одной главной особенности эффективности игрового оружия - стабильности ударов. Основной её показатель - минимальное число ошибок, т.е. "выстрелов" вне пределов границ площадки. Есть теннисисты, которых называют автоматами за их безошибочную игру. Но можно встретить и теннисистов с ироничным прозвищем "волшебный стрелок": они способны в одних ситуациях поражать зрителей ударами, в других, наоборот, - ставить рекорды по многочисленным ошибкам. Стабильность ударов напоминает барометр, тонко реагирующий на все превратности "игровой погоды", состояние теннисиста.

Допустим, в очень напряжённом соревновании наступил решающий момент (например, в последней партии счёт стал 5:5). У теннисиста появились первые ощущения утомления, и зрители бурными аплодисментами начали поддерживать соперника. К тому же усилился ветер. Эти сбивающие факторы способны поколебать стабильность. Но надо выработать умение бороться с подобного рода неприятностями. Только тогда можно рассчитывать на успех.

Итак, теперь наш читатель располагает современным компасом и хорошо знает "игровой курс". Сбиваться с него - дело опасное: можно никогда не испытать подлинных спортивных успехов, а также истинного удовлетворения, которого наш читатель вправе ждать от занятий теннисом.

## **Глава 4**

### **Из глубины веков**

### **ВПЕРВЫЕ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

Из далёкой античной эпохи дошли до нас слова выдающегося историка Геродота, словно специально обращённые к продолжателям олимпийских традиций: "Все доброе, дарящее людям единение, здоровье и радость, когда-нибудь да возрождается".

И вот в 1896 году в Афинах, на родине древнейших олимпиад, возродились Олимпийские игры - главные международные соревнования современности. В их программе было не так уж много видов спорта - всего двенадцать. И среди них один-единственный игровой - теннис! Почему же выбор пал именно на него? Ведь ему от роду было каких-то два десятилетия.

Программа первых Олимпийских игр создавалась, как утверждают спортивные историографы, в острейших спорах. Об одной подобной дискуссии рассказывала газета "Таймс" в юбилейном 1975 году, когда праздновалось столетие мирового тенниса. Решающее слово в утверждении высочайшего авторитета тенниса принадлежало инициатору возрождения Олимпийских игр французскому Пьеру де Кубертену. Вот его

убедительный и, я бы добавил, пророческий ответ на вопрос одного из корреспондентов по поводу предпочтения, выказываемого теннису: "Приближаясь к рубежу двух столетий, теннис шагнул по сравнению с другими играми в наибольшее число стран. Если же бросить взгляд в будущее, то, скорее всего, этот "всевозрастный", "всесемейный", "всеразвивающий" - и тело, и ум, и чувства - вид спорта займёт в мире самое видное место. К тому же ещё нельзя не отдать дань уважения и истории Греции, где, по единодушному мнению, условлено провести Олимпийские игры. Как всем вам известно, в этой стране ещё в античную эпоху были в расцвете игры с маленьким мячом, отдалённо напоминающие теннис...>

Пьер де Кубертен не ошибся в своих прогнозах. С тех пор с каждым годом теннис набирал силу, неуклонно расширялась география его распространения, всё больше и больше людей на земном шаре становились его добровольными пленниками. В наши же дни, как утверждает мировая спортивная пресса, в мире происходит самый настоящий теннисный бум.

В последнее время историки "раскопали" многочисленные уникальные данные о далёких предках и ближайших предшественниках тенниса.

Изыскания наводят на примечательную мысль: у многих народов в далёкие времена существовали игры с маленьким мячом, который с помощью ладони или различных специальных предметов перебывался через подобие сетки.

Оказывается, дань уважения таким играм отдавалась в Древнем Египте и Карфагене, Китае и Японии, в странах Юго-Восточной Азии, в государстве древних ацтеков, некогда населявших территорию современной Центральной Америки.

Словом, теннисный бум в мире породил и бум интереса к истории развития игры. В ряде стран появились музеи истории тенниса.

...Блуа - первая столица Франции, что лежит примерно в ста километрах от Парижа. В окрестностях этого небольшого по современным масштабам городка многочисленные средневековые замки-музеи. Их традиционные гости - многочисленные участники юношеского чемпионата Европы по теннису, неоднократно проходившего в Блуа.

В одном из замков - "Натуральный музей французского тенниса". Именно так он назван в рекламном проспекте для посетителей.

"У нас всё в натуральную величину и без всяких подделок", - говорит хозяин музея Рене Эклерк, которому в год нашего знакомства исполнилось 90 лет. Он не только один из сильнейших в свое время теннисистов Франции, но и представитель видной династии, члены которой стояли у самых истоков развития французского тенниса.

В замке несколько игровых залов, совершенно друг на друга не похожих. Каждый из них посвящён одной из наиболее распространённых некогда игр.

В теннисном зале - уникальные коллекции ракеток и их предшественниц. Вот "бронированная перчатка" из толстой кожи. К её ладонной части прикреплены широкие металлические пластинки. Надеваю её и пробую ударить по современному мячу... Удар получается довольно сильным. И не удивительно: весит "перчатка" около трёх килограммов. Такими "ракетками" играли средневековые рыцари.

А вот и первая ракетка с натяжкой. Правда, вместо струн - туго, как на барабане, натянутая кожа. Рядом более усовершенствованные экспонаты - ракетки со струнами, сплетёнными, словно женская коса, из тонких волокон павлиньих перьев, пропитанных воском.



"Какими же мячами играли в те далёкие времена?" - спрашиваю я у хранителя исторических редкостей. Он ведёт меня в средневековую мастерскую для изготовления мячей. Каких там только нет замысловатых приспособлений! Видимо, нелегко было нашим предшественникам, не знавшим, что такое резина, придать мячу необходимую упругость. Оказывается, самым ценным материалом для этого считались очень тонкие рыбы косточки. Их помещали внутрь кожаного мяча, плотно набитого шерстью, и они становились эластичными растяжками

его стенок.

"А вот единственный в нашем музее экземпляр надувного устройства", - заметил Рене Эклерк и начал орудовать почерневшим от времени предметом, напоминавшим мехи в старой кузнице. Он служил своего рода насосом для накачки кожаной покрышки мячика. Я поинтересовался, каким же образом удаётся "законсервировать" воздух в мяче.

"Здесь тоже есть свой секрет, - ответил хозяин музея. - Море снабжало наших теннисных предков не только рыбьими косточками, но и рыбьим пузырьём, служившим своеобразной надувной камерой".

В одном из залов резными деревянными буквами было выложено: "Пусть мяч будет послушен тебе, как ты послушен своему господину". Неужто в те далёкие времена и в играх существовало социальное разделение? Оказывается, да!

Вот один пример из истории развития игр во Франции в XV-XVI веках, широко иллюстрируемый материалами, собранными в одной из комнат музея. Стены там увешаны живописными картинами и портретами, гравюрами и рисунками, главное "действующее лицо" которых - ракетка. На них - представители разных поколений, разных веков, но все они, судя по одежде и обстановке, принадлежат к французской знати. "Корт-теннис - игра королей" - такова подпись на портрете короля Генриха VI ("корт" по-английски - двор). Вместо королевского жезла - в его руках ракетка причудливой формы, напоминающей символическое изображение сердца.

"Корт-теннис" - эту игру (где мяч перебивался через сетку), весьма распространённую во Франции и в Англии, принято считать главным предком современного тенниса, хотя у неё были и другие названия.

"Скоро мы откроем здесь музей всемирной истории тенниса", - с гордостью заявляет Рене Эклерк и ведёт нас в большую комнату с табличкой "Теннис Великобритании". Стоило открыть дверь - и мы встретились с тем, кого по праву называют отцом современного тенниса: англичанин Уолтер Уингфильд смотрел на нас с огромного портрета. Это он получил в 1874 году патент на изобретение новой игры - сферистики, которая уже в



следующем году была опробована в нескольких соревнованиях и затем переименована в лаун-теннис ("лаун" по-английски - газон, лужайка).

Вот почему именно 1875 год принято считать годом рождения современного тенниса.

### ИЗ ГРАФСКИХ ИМЕНИЙ В СЕМЬИ ТРУДЯЩИХСЯ

У отечественного тенниса есть своя историческая дата - 18 августа 1878 года. Она провозглашена "Манифестом о всемерном развитии лаун-тенниса в России", принятым инициативной группой, куда вошли приверженцы тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги. Возглавил её известный в то время писатель и историк Д.Соловьев. Кстати, московская группа нашла себе преданных друзей в семье Л.Толстого.

Фотография, что помещена на 28-й странице, попала ко мне совершенно необычным образом. Как-то во время одного из международных теннисных турниров в США ко мне подошла стройная и энергичная пожилая дама, которая представилась: графиня Толстая - дочь Льва Николаевича Толстого.

Словно в подтверждение своих слов, Александра Львовна показала почётную грамоту, полученную ею в годы второй мировой войны от Советского посольства в США. В ней выражалась благодарность за активное участие в деятельности организации под названием "Помощь сражающейся России". А.Толстая и рассказала мне об их семейном увлечении теннисом в дни её далёкой молодости. По её словам, рядом с их домом в Ясной Поляне была сооружена теннисная площадка. Там нередко собирались соседи и гости, в том числе видные литераторы. Эта игра доставляла им большое удовольствие. Отец, как утверждала Александра Львовна, сетовал: как жаль, что теннис в России не доступен простому люду!

Я задал собеседнице нескромный вопрос:

"Сколько же вам сейчас лет?" Она лукаво улыбнулась и не без гордости ответила: "Если я и сейчас играю в теннис, - значит, я молода!"

Прощаясь, она подарила мне уже пожелтевшую фотографию, где писатель был запечатлён с теннисной ракеткой в руках...

Слова великого гуманиста о социальной ограниченности тенниса звучали очень злободневно. Теннис в дореволюционной России с первых шагов своего развития, действительно, был спортом преимущественно состоятельных людей. Князья и графы, заводчики и коммерсанты, крупные торговцы, офицерство - вот кто входил тогда в большинство теннисных клубов.

К началу нашего века в России насчитывалось 12 крупных теннисных клубов, в основном в Петербурге и Москве. В эти годы в стране проводятся первые официальные соревнования по теннису городского масштаба. А в 1903 году летопись отечественного тенниса отмечает первое выступление теннисистов России в международных соревнованиях за рубежом.

В конце первого десятилетия нашего века завершается начальный этап развития теннисного спорта. В это время сформировался, как писал журнал "Нива", "общероссийский табель по теннису". Его возглавлял "чемпионат всея Руси", которому впервые предписывалось состояться в 1907 году. Да, именно предписывалось - по

решению петербургского градоначальника. Подготовку этих соревнований осуществил "Инициативный состязательный комитет лаун-тенниса", в состав которого вошли представители 8 теннисных клубов. На торжественном закрытии первого чемпионата объявили: "Комитет продолжит свою работу - ему поручается подготовить создание централизованной организации по руководству развитием тенниса в России". Уже в следующем, 1908 формируется "Всероссийский союз лаун-теннис клубов". Ему принадлежит видная роль в популяризации и распространении тенниса в стране, в налаживании первых международных спортивных связей.

Листаем тронутые временем страницы отечественного журнала "Лаун-теннис" и "Ежегодников Всероссийского союза лаун-теннис клубов". Из них мы узнаём, что Всероссийский союз выступил одним из главных инициаторов создания в 1913 году Международной федерации тенниса и его представитель избран в первый руководящий комитет этой организации.

А вот решение союза, объявляющее с 1912 года все чемпионаты России открытыми, т.е. доступными для зарубежных игроков.

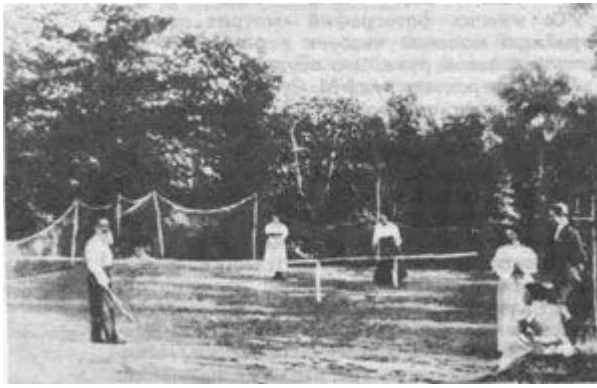
На других страницах - результаты ставших уже традиционными международных командных встреч теннисистов России. Среди их соперников - сильнейшие ракетки Англии, Франции, Германии и Швеции.

Со многих фотографий смотрит на нас стройный молодой человек с теннисной ракеткой в левой руке. Это студент Петербургского университета граф М.Сумароков - бессменный чемпион России с 1910 по 1914 год, "победитель многих именитых иностранцев".

На обложке журнала "Лаун-теннис" - броское рекламное объявление-призыв: "Спешите купить русские ракетки производства братьев Максима и Михаила Цыганковых, которыми играет сам чемпион России граф М. Сумароков". Как не отдать дань уважения этим русским умельцам! Это они на заре развития отечественного тенниса начали изготавливать в кустарной московской мастерской первые отечественные ракетки. "Максимовские ракетки", как их тогда называли, стоили значительно дешевле, чем иностранные, хотя и не уступали последним по качеству. Их производство сыграло заметную роль в распространении тенниса в России. И сейчас сохранился почётный диплом, свидетельствующий, что первая русская ракетка получила серебряный приз на Международной выставке спортивного инвентаря в Лондоне в 1914 году.

...Перед нами статья из газеты "Русский спорт" с явно критическим заголовком "Плохая подготовка - слабое выступление". В ней с неприкрытой досадой рассказывалось о первом неудачном выступлении нашей команды на Олимпийских играх, которые состоялись в 1912 году в Стокгольме. Очевидец этих соревнований писал об активной, смелой игре М. Сумарокова, его сильном кручёном ударе справа. Наряду с этим он отмечал его слабую физическую подготовленность, ставшую главной причиной поражения в напряжённом пятисетовом матче. Автор статьи сетовал на виновника "подрыва авторитета русского тенниса" за его плохую подготовку к олимпийским соревнованиям. "Даже экзамены в университете не могут служить серьёзным оправданием того, что наш чемпион почти целый месяц накануне выезда в Швецию не брал в руки ракетку!" - восклицал автор.

Одновременно в статье критиковался и Всероссийский союз лаун-теннис клубов за невнимательное отношение к тренировке олимпийской команды.



Перед первой мировой войной в России начало набирать силы олимпийское движение. Это выражалось не только в выходе отечественных спортсменов на арену олимпийских соревнований. Олимпийское движение имело и, если можно так выразиться, внутреннюю направленность. Подтверждение тому - с большим размахом проведенные в 1913 и 1914 годах Русские Олимпийские игры, в программе которых был и теннис. Его популярности активно

способствовало формирование во многих городах теннисных секций и кружков, как самостоятельных, так и в составе больших комплексных клубов. К примеру, в Москве видную роль в развитии тенниса сыграл кружок теннисистов крупнейшей спортивной организации города "Сокольнический клуб спорта".

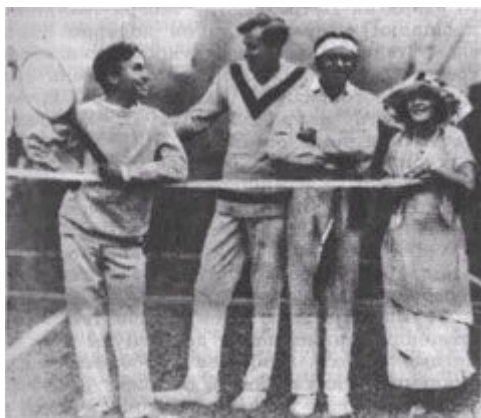
Теннисные кружки и секции, в отличие от крупных аристократических теннисных клубов, характеризовались определённым демократизмом, были не столь замкнутыми по социальному составу. Не случайно именно они стали инициаторами приобщения к теннису детей, студентов и гимназистов, а также проведения, как тогда называли, "демократических соревнований по записи для всех желающих".

Актёр Художественного театра, выдающийся советский мастер сцены Всеволод Вербицкий - один из наших ведущих теннисистов предреволюционных и первых после революционных лет - писал на страницах газеты "Красный спорт": "В международных соревнованиях мы выступали совсем мало. Открытые чемпионаты России, редкие матчевые встречи с командами других стран - вот наш голодный, да к тому же ещё неежегодный паёк. И всё же мы сильным зарубежным противникам легко не проигрывали. Лидер же отечественного тенниса - М.Сумароков играл вровень с лучшими ракетками Европы. Он неизменно побеждал в открытых чемпионатах России последних предвоенных лет, хотя в них и участвовало немало сильнейших зарубежных игроков. Конечно, мы уступали нашим противникам в разнообразии техники, наши удары слева ещё не подтянулись по своей силе к ударам справа..."

В 1973 году, историческом в развитии советского тенниса - тогда в одиночном финале Уимблдона впервые выступал советский теннисист Александр Метревели, - английская газета "Гардиан" "откопала" и опубликовала на своих страницах запись беседы с американкой Э. Райян - финалисткой Уимблдона и ...победительницей чемпионата России в 1914 году (запись была сделана, как только спортсменка возвратилась из России). Американка отдавала дань русскому гостеприимству и не без удивления отмечала высокий уровень подготовленности теннисистов: "У русских хорошая школа игры. Их сильный национальный характер проявляется и на кортах. Их чемпион М.Сумароков - приятная находка для мирового тенниса. Но ему необходим международный опыт. Если он его приобретёт, то его ждут большие успехи в Уимблдоне. Мне очень понравилась элегантная, чем то похожая на стиль знаменитого русского балета игра многократной чемпионки России Н.Мартыновой-Данилевской - жены известного писателя. Я передала русским приглашение в следующем году выступить в Америке..."

Это приглашение, как, впрочем, и ряд других, поступивших из европейских столиц, так и осталось нереализованным. Вскоре началась первая мировая война. Спортивная жизнь в России да и во всей Европе фактически прекратилась. Международные связи по теннису надолго прервались.

...1917 год. В России грянула Великая Октябрьская социалистическая революция. Она впервые открыла для трудящихся широкую дорогу к физической культуре и спорту, которые стали достоянием всего народа.



Дворец тенниса в Ленинграде на берегу Фонтанки. Какое громкое название! А там всего один-единственный закрытый корт да просторные уютные комнаты, где регулярно собирались по субботам на огонёк любители тенниса в 50-е годы (такое название, видимо, объяснялось тем, что корт действительно находился на территории бывшего Аничкова дворца).

В тот день "огонёк" - особый, предпраздничный, накануне 37-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции. Воспоминания военных лет и совсем далёких - дореволюционных...

Все внимательно слушают рассказ многократного чемпиона СССР Е.Кудрявцева. Он - по своему уникальная личность в дореволюционном теннисе. Мелкий служащий и вдруг член Крестовского лаун-теннис клуба, самого аристократического во всём Петербурге!

"Почему такое исключение?" - задаёт сам себе вопрос Евгений Аркадьевич и тут же отвечает: - Я работал на кондитерской фабрике. Частенько бывал по делам службы и в теннисном клубе, где празднества следовали одно за другим. Ко мне знатная публика привыкла. Однако никто даже и не подозревал, что я готовлюсь преподнести всем сюрприз далеко не из области кондитерского искусства. Я жил рядом с трикотажной фабрикой, где в одном из заброшенных цехов её хозяин соорудил для своих детей теннисный корт. Там-то я с ними и играл после работы.

В те годы в моде были так называемые игры по вызову. Вот я в один из воскресных дней перед очередным банкетом всем на удивление бросил дерзкий вызов одному молодому князю, любимцу знатных дам, четвёртой ракетке клуба. Победа досталась мне с лёгким счётом. Мой соперник никак не мог смириться с поражением и вызвал меня на новую "дуэль". Но и на повторных "дуэлях" он, как ни старался, всё же так и не смог удовлетворить своё оскорблённое тщеславие. Но зато он сыграл решающую роль в приёме меня в клуб. Правда, меня возвели в ранг только "ассоциированного члена клуба". Это означало, что я могу пользоваться площадками наравне с "действительными членами", но не могу, как последние, принимать участия в голосовании, когда решаются клубные проблемы.

"Что вам больше всего запомнилось из жизни клуба после революции?" - помнится, спросили Е.Кудрявцева.

"Пожалуй, больше всего - первые шаги по приобщению к теннису представителей рабочих семей. Такую задачу поставила перед нами районная культячейка. Вспоминаю, как по её заданию я писал красной краской огромный лозунг у входа в клуб: "Теннис - в массы трудящихся!" Летом 1918 года мне доверили организовать показательные выступления теннисистов на празднике "День пролетарской культуры". А уже через несколько дней я проводил первые теннисные занятия с ребятами, которых прислали к нам со знаменитого своими революционными традициями Путиловского завода. Словом, революция происходила и в теннисе..."



Борьба за укрепление позиций тенниса в советском физкультурном движении оказалась далеко не лёгкой. Ярлык "буржуазного спорта" первое время отталкивал от тенниса многих. "Обновление" теннисистов происходило медленно и требовало порой совершенно необычных мер.

Ветеран отечественного тенниса, один из сильнейших спортсменов 20-х годов Б.Ульянов вспоминал:

"До революции я был секретарём Московской теннисной лиги, а мой ближайший друг И.Севастьянов - её казначеем. Оба мы много труда вложили в развитие советского тенниса. Как организовать работу в новых условиях, мы тогда ещё толком не знали. Неожиданно в апреле 1918 года нас вызвали в Моссовет. Там мы встретились с представителями нескольких теннисных клубов; эта встреча была организована по поручению наркома просвещения А. В. Луначарского.

Мы получили задание: провести на новых демократических началах выборы нового состава лиги, приступить к организации теннисных кружков в учреждениях, на предприятиях и ближайшим летом начать в Москве соревнования".

На этой встрече присутствовал и В.Н.Игнатьев - профессор, видный врач-гигиенист, большой поклонник тенниса (в дальнейшем он стал первым директором созданного в 1919 году Государственного института физической культуры в Москве). "Надо в корне изменить отношение к теннису как к якобы буржуазному виду спорта. Следует активно пропагандировать его огромные оздоровительные возможности и привлечь внимание к его развитию передовых врачей" - с такими словами обратился он к присутствующим. Это зафиксировано в "Ведомостях московской теннисной лиги" за 1918 год.

Уже летом 1918 года - в очень трудное время военной интервенции и гражданской войны - состоялось первое послереволюционное первенство Москвы. Его в печати назвали "зеркалом революции в спорте".

Вот что рассказал о нем непосредственный участник, а впоследствии один из видных советских спортивных журналистов Б.Львов:

"Я жил в центре Москвы, на Петровке. Внутри нашего огромного двора помещался теннисный клуб "Унион". В этом да и в соседних дворах находились кустарные мастерские, мелкие лавки, карликовые закусочные, помещения типа ночлежек. Теннисный клуб с его высоким забором, где собирались люди с достатком, казался недоступным островом в нашем житейском "болоте". Местные ребята ходили в клуб только на заработки - за гроши подавать мячи. Работой "подкидчиков" ведал усатый швейцар огромного роста - отставной фельдфебель. Он "сортировал" ребят по площадкам и каждый раз, сдвинув брови, строго приказывал: Кончишь работу - немедленно за ворота! "

Наступила весна 1918 года. В нашем дворе в один прекрасный день словно всё перевернулось. Двери теннисного клуба открылись для всех. Швейцар из вышибалы и нанимателя "подкидчиков" превратился в зазывалу. При входе появился большой плакат:

"Теннис из аристократических клубов - в трудящиеся массы!" А ниже - объявление, извещающее, что по вечерам проводится запись в теннисный культуркружок представителей всех сословий, в первую очередь приглашается молодёжь из пролетарских семей. Там же

содержалось заманчивое приглашение участвовать в чемпионате Москвы, намеченном на конец лета.

Немало ребят-"подкидчиков" решило попробовать свои силы на площадке. Откуда-то появились старые ракетки и совсем потрёпанные мячи. Звуки ударов раздавались по всему двору. Даже небольшие участки кирпичной кладки или забора превращались в тренировочные стенки.

Условия допуска к чемпионату Москвы были особые: принимались заявки только от тех клубов, которые выставляли в соревнования не менее 50% рабочих или членов их семей. Понятно, что нереально за несколько месяцев стать достойным соперником признанным теннисистам. Поэтому "пролетарских новичков" объединили в отдельную группу, разыгрывающую своё первенство.

Среди признанных первенствовали тогда С.Мальцева и В.Вербицкий - впоследствии сильнейшие теннисисты СССР 20-30-х годов. А что касается того знаменитого двора на Петровке, где теперь теннисные площадки "Динамо", то он подарил советскому теннису немало ведущих теннисистов, тренеров, спортивных судей. Читатель уже знает многократного чемпиона СССР, заслуженного мастера спорта Б.Новикова. Добавим к нему чемпионку СССР на закрытых кортах в парном разряде С.Севастьянову и её дочь - чемпионку СССР, победительницу среди девушек на открытых чемпионатах Англии, США и Австралии Н.Чмыреву. В общей же сложности из знаменитого двора вышло 6 мастеров спорта и 34 теннисиста-перворазрядника.

К середине 20-х годов в развитии отечественного тенниса были достигнуты уже заметные успехи. Существенно обновился социальный состав занимающихся, расширилась география распространения тенниса в стране; завершилась перестройка деятельности теннисных клубов, укрепилась новая структура организации физкультурно-спортивной работы - теннисные кружки и секции на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях; стали регулярными соревнования различных масштабов.

"Ежегодный чемпионат СССР был мечтой теннисистов тех лет, - рассказывал ветеран отечественного тенниса А.Правдин. - К первому всесоюзному соревнованию готовились долго и с особой тщательностью. Возглавлял подготовку к нему видный партийный и государственный работник В.Н.Манцев, много сделавший для развития отечественного спорта. И вот в 1924 году под звуки оркестра Московского гарнизона поднялся флаг первого чемпионата СССР. На его открытии присутствовали нарком просвещения А.В.Луначарский и нарком здравоохранения М.А.Семашко. Первыми чемпионами СССР по теннису стали ленинградка Т.Суходольская и москвич Г.Столяров".

Огромное значение для формирования советской системы физического воспитания, развития спорта, в том числе и тенниса, имело постановление ЦК РКП(б) (от 13 июня 1925 года) "О задачах партии в области физической культуры". Оно требовало от партийных, профсоюзных и комсомольских организаций усилить внимание к развитию физической культуры и спорта, придать им подлинно массовый характер, привлечь к занятиям не только рабочих и служащих, но и крестьян, представителей коренного населения национальных республик, широкий круг пионеров. В постановлении подчёркивались большое общественно-политическое значение спорта и его роль в физическом воспитании трудящихся.

"С чемпионата СССР 1924 года мы разъезжались окрылёнными, - рассказывает его участник Б.Блох, представлявший тогда один из теннисных городов тех лет - Таганрог. - В

свободный от игры день собрался всесоюзный актив теннисистов. Смысл поставленных перед нами задач заключался в двух словах: "Теннис - в массы!" Были сформированы комиссии по основным направлениям развития тенниса в стране. Я вошёл в одну из них, которая громко назвалась: "Теннис - в пионерские кружки!" Как член "пионерской комиссии" я в своём городе организовал три теннисных пионерских кружка. Из одного из них вышла Н.Белоненко - будущая чемпионка СССР.

Нас очень обрадовало, что в ближайшие годы начнут проводиться всесоюзные комплексные соревнования, куда теннис включают в качестве обязательного для общекомандного зачёта вида спорта".

1928 год. Уже с ранней весны в спортивных организациях страны - небывалый подъём, оживление, разворачивается подготовка к соревнованиям, названным для тех лет необычно - отборочными. Впереди главное событие - первая в истории отечественного спорта Всесоюзная спартакиада. Финальным соревнованиям в Москве предшествуют соревнования во всех республиках.

Предоставим слово победительнице этой спартакиады - заслуженному мастеру спорта С. Мальцевой.

"Всем участникам спартакиады предстояло пройти в парадном строю по Красной площади. Представители каждого вида спорта, готовясь к торжественному маршу, придумывали свои лозунги, приветствия. Помнится, мы должны были вскинуть ракетки вверх, словно отдавая воинскую честь, и громко скандировать: "Теннис - в массы!"

Спартакиада собрала весь цвет отечественного тенниса. Команды всех союзных и автономных республик, представители многих краёв и областей РСФСР участвовали в этом грандиозном для тех лет празднике спорта. Игры проходили на новых площадках парка Центрального дома Красной Армии и стадиона "Динамо" - теннисных базах, ставших в последующие годы главными теннисными центрами всесоюзного масштаба.

В командных соревнованиях сильнейшим оказался коллектив Москвы в составе Е.Александровой, Н.Тепляковой, А.Правдина, Н.Иванова, Б.Ульянова, Е.Тихонова. Победителями личных соревнований стали москвичка С. Мальцева и ленинградец Е.Кудрявцев.

Игры спартакиады вызвали огромный интерес. В том числе и у зарубежных гостей. Через несколько дней после спартакиады английская газета "Таймс" опубликовала интервью с гостем Москвы, одним из представителей английских профсоюзов. По его мнению, наибольший интерес в Москве вызвали соревнования футболистов и теннисистов. "Во время финалов на больших теннисных трибунах не было ни одного свободного места, и зрители - по всему видно, настоящие ценители игры - оказались целиком во власти красивого темпераментного состязания между ленинградцем Кудрявцевым и москвичом Вербицким. Их встреча могла бы украсить даже наши соревнования в Уимблдоне", - говорилось в интервью. Гость отмечал также хорошую организацию соревнований и с теплотой отзывался об их главном судье - С.Соколовском, который много интересного рассказал ему о развитии советского тенниса. Главное, что поразило иностранца, - социальный состав участников соревнований.

Около 10% "белобрючников" (так он называл в интервью теннисистов) оказались представителями рабочих семей. "Такого не может быть ни на одних теннисных соревнованиях в любой другой стране" - так завершил своё интервью гость спартакиады.

Тридцатые годы для отечественного тенниса - пора расцвета. Этот вид спорта занимает прочные позиции в советском физкультурном движении.

В начале 30-х годов развёртывается работа Всесоюзной секции тенниса, созданной в 1929 году. Формируются теннисные секции республиканского и городского масштабов. Уже первые шаги в налаживании их согласованной работы привели к заметным сдвигам.

"Календарь соревнований" справедливо называют одним из главных показателей масштабов развития спорта. Именно в 30-е годы календарь теннисных соревнований приобрёл не только широкий, но и стабильный характер. Ежегодно начинают проводиться чемпионаты СССР и республик, впервые всесоюзный масштаб приобретают соревнования юношей и девушек; учреждаются новые крупные соревнования - розыгрыши кубка СССР, первенство ВЦСПС; теннис включается в программу крупнейших комплексных соревнований - спартакиад РККА и "Динамо".



"Теннис - в залы! Превратим теннис из летнего в круглогодичный вид спорта!" - эти призывы самым настойчивым образом зазвучали со страниц газеты "Красный спорт", отразившись затем в решениях Всесоюзной теннисной секции. В Москве, Ленинграде, Киеве и Харькове сооружаются первые закрытые теннисные площадки. Обычные спортивные залы начинают использовать для занятий теннисом. В 1935 году у теннисистов "зимний праздник" -

стартуют Всесоюзные соревнования на закрытых площадках.

Постепенно расширялась география спортивного мастерства. На ведущие позиции, традиционно занимаемые москвичами и ленинградцами, стали претендовать представители Грузии и Украины. В 1932 году титул чемпиона СССР впервые завоёвывает спортсмен из Грузии Э.Негребецкий, вписавший яркие страницы в историю отечественного тенниса своей острой, мощной, темпераментной игрой. В классификационных списках десяти сильнейших игроков появляются тбилисцы А.Мдивани, В.Серебренников, Т. Гаголаури-Атанасян, киевляне О.Калмыкова, Е.Шайер, С.Котов, Б.Гольденев, таганрогцы Н.Белоненко и Л.Мищенко. И всё же особое место в почётном списке теннисистов тех лет занимают ленинградец Е.Кудрявцев, москвичи Б.Новиков и Н.Теплякова. Е.Кудрявцев долгие годы (с 1927 и по 1934 год, кроме 1932 года) возглавлял классификационные списки сильнейших игроков. Его нападающая игра отличалась изяществом, разнообразием, острой и разнообразной пласировкой мяча, поразительной уверенностью. Он отлично играл у сетки.

Б.Новиков придерживался другого стиля игры. Его козырем стала нападающая, снайперски точная игра у задней линии. Контратакующие удары против сеточной атаки были его коронным оружием. Ко всем этим игровым плюсам спортсмена следует добавить исключительную волю к победе, сосредоточенность, непоколебимую выдержку. Пять лет подряд, начиная с 1935 года, "железный" Б.Новиков побеждал в чемпионатах страны.



Этим спортивным титанам под стать была Н.Теплякова - шестикратная чемпионка СССР. По игре она во многом напоминала Б.Новикова. Поразительна была её подвижность, уверенность в каждом ударе. Н. Теплякова шутила: "Секрет моих успехов прост - мне удалось внушить себе, что я не способна ошибаться".

1938 год. Впервые группа выдающихся советских спортсменов награждается орденами Советского Союза. И среди них - "великая троица": Н.Теплякова, Е.Кудрявцев и Б.Новиков. Журнал "Физкультура и спорт" писал: "Награждение орденами наших теннисистов - яркое подтверждение успехов в развитии советского тенниса, роста его популярности, солидного вклада его самых видных представителей в пропаганду передовых традиций отечественного спорта".

Дальнейшее развитие тенниса настоятельно требовало подготовки тренерских кадров, развёртывания методической работы. В начале 30-х годов теннис становится одной из спортивно-педагогических дисциплин в Московском и Ленинградском институтах физической культуры.

В 1938 году на базе московского института впервые организуются месячные курсы для подготовки тренеров под руководством одного из ведущих специалистов в области спортивной педагогики - М.Козлова и общепризнанного в те годы ведущего теннисного методиста Б.Ульянова.



Заглянем в удостоверение №1, выданное выпускнику этих курсов. Там значится фамилия - кого бы вы думали? - уже знакомого нам многократного чемпиона СССР Б.Новикова. А вот слова из сохранившейся в архивах института характеристики этого выдающегося спортсмена: "...занимался очень упорно и с большим интересом, все зачёты сдал с похвальной оценкой". Каков человек в жизни, таков он и на площадке! Этот международный теннисный афоризм как нельзя лучше подходит для характеристики Б. Новикова, который и сейчас может служить примером целеустремлённости, непреклонной воли, величайшего упорства и в игре, и в тренировке, и во всей своей яркой жизни.

Итак, в 30-е годы значительно активизируется методическая работа, делаются первые шаги в изучении зарубежного опыта тренировки теннисистов, издаются учебные программы для спортивных секций и юношеских спортивных школ. Нельзя не вспомнить добрым словом и специалистов, внесших в те годы наиболее весомый вклад в развитие отечественного тенниса: Б.Ульянова, Н.Иванова, Б.Теодоронского, Е.Ованесова, К.Заржецкого, Д.Синючкова, А.Гуляева, Б.Кочеткова.

Уже тогда мировой теннис отличался очень широким кругом традиционных международных соревнований. Однако в них наши теннисисты не участвовали. В то время советские спортивные организации, в том числе и Всесоюзная секция тенниса, ещё не стали членами международных спортивных федераций, которые организуют и проводят официальные международные соревнования. Поэтому отечественные теннисисты довольствовались тогда товарищескими встречами.

В 1931 году команда советских теннисистов в составе Н.Тепляковой, Е.Кудрявцева, Н.Иванова, Е.Ованесова и Н.Бочарова приняла участие в соревнованиях Берлинской рабочей спартакиады и одержала победу.



В 1932 году Н.Теплякова и Е.Кудрявцев - на главном теннисном стадионе французской столицы! Они приехали во Францию для товарищеских встреч с теннисистами из рабочего спортивного союза. Но их пригласили и на этот стадион, где они в товарищеском матче стали соперниками пары, которую возглавлял знаменитый А. Коше.

"Передайте, что я с удовольствием приеду в вашу страну", - неожиданно заявил француз, прощаясь с посланниками советского тенниса. И вот в следующем, 1936, году А.Коше - в Москве.

...Заседает бюро московской теннисной секции "Динамо". Перед почтенной аудиторией стоят двое юношей: Женя Корбут (в дальнейшем один из сильнейших теннисистов страны) и автор этих строк. Обсуждаются наши кандидатуры для рекомендации в "двадцатидневную школу А.Коше".

Две недели с нетерпением ждём окончательного решения "верховного судьи" - Всесоюзной теннисной секции. Знаем, что список кандидатов длиннющий. Кому отдадут предпочтение? Поздно вечером звонит обрадованный Женя: нас включили! Через несколько дней мы в числе 28 избранных собрались на теннисном стадионе Центрального дома Красной Армии - главном тогда теннисном центре страны. Весь спортивный мир знал "теннисных мушкетеров" Франции - А.Коше, Р.Лакоста, Ж.Баротра и Ж.Брюньена. Многие годы они составляли непобедимую команду в розыгрыше знаменитого Кубка Дэвиса - самого популярного в мировом теннисе командного соревнования. Каждый из них, кроме Ж.Брюньена, дважды становился королём Уимблдона в одиночных соревнованиях (Ж.Брюньен довольствовался титулом короля Уимблдона только в парных играх).

Мы все, конечно, ждали, что занятия в школе начнутся с теннисных премудростей. Но ... уже на следующий день мы еле стояли на ногах и не могли, как говорится, ни согнуться, ни разогнуться. Мышцы болели, всё тело ныло и было каким-то не своим.

"Современный теннис - спорт атлетов, и поэтому первый день мы целиком посвятили физической подготовке" - так начал свой урок француз. И мы несколько часов с небольшими перерывами для отдыха осваивали под его руководством то, что наш наставник называл подготовительной гимнастикой. Что греха таить, в те годы физическая подготовка в теннисной среде ещё не пользовалась должным уважением. Она сводилась главным образом к дополнительному использованию других спортивных игр, в первую очередь футбола и хоккея.

На следующий день француз констатировал: "Ваши мышцы и суставы стали больными, значит, к атлетической игре физически вы не подготовлены".

Начали мы вникать и в особенности такой игры. "При первой возможности играйте по восходящему мячу, удары выполняйте в свободном движении, после удара не задерживайтесь на месте и быстро занимайте нужную позицию; у сетки сразу "убивайте" мяч или играйте длинным низким ударом; подавайте как можно длиннее и только при намерении сразу выиграть очко - коротко и косо." Все эти наставления, ставшие теперь азбучными истинами, воспринимались тогда из уст великого мастера как откровение.

В своих "игровых уроках мирового тенниса" (с каждым он играл по одной партии) А.Коше демонстрировал различные варианты тактики. "Игра А.Коше для наших теннисистов - незаменимое наглядное пособие. Она, как и его занятия, ориентирует на атлетизм", - писала газета "Красный спорт".

С большим успехом прошли в нашей стране в конце 30-х годов встречи с теннисистами Чехословакии, в числе которых был один из сильнейших игроков Европы - Ж.Сиба.



Летний спортивный сезон 1941 года обещал быть на редкость насыщенным интересными событиями. Ожидался приезд в нашу страну группы сильнейших теннисистов мира; советские специалисты готовились к выезду во Францию для изучения тренерского опыта. Впервые решением Всесоюзной теннисной секции формировалась группа перспективных юношей для подготовки к первой намеченной на август международной командной встрече с юными ракетками Франции.

Предполагалось, что эта встреча войдет в программу Всесоюзного праздника тенниса наряду с чемпионатом СССР, первенством страны среди юношей и девушек, "турниром знатных ветеранов тенниса". Словом, в тот год перед отечественным теннисом открывались широкие, заманчивые перспективы.

Но... грянула Великая Отечественная война. Над страной нависла смертельная угроза. Читатель, вероятно, подумал: сейчас автор перевернёт страницы истории тяжелейших военных лет и перейдет к рассказу о советском теннисе уже после победы над фашизмом: какой, мол, мог быть теннис в годы, когда решалась судьба страны!

...Октябрь 1941 года. Враг у самых ворот Москвы. Столица оцетинилась противотанковыми надолбами, рвами, металлическими "ежами". В небе повисли заградительные аэростаты. Каждый вечер, как только стемнеет, над столицей появляются фашистские стервятники. Гитлер объявил, что в ближайшие дни столица большевиков падёт и на Красной площади состоится парад немецких войск.

Возвращаюсь из подмосковного района Химки в составе группы, проверявшей работу контрольных постов при въезде в Москву. Час назад ощутили дыхание боя - немецкие танки рвались к Москве.

Едем по Ленинградскому шоссе. Вот и родной стадион "Динамо", где прошла моя теннисная юность. Виден "дворец тенниса" с двумя закрытыми кортами. Почему он ярко светится? Что там? Мой начальник, большой поклонник спорта, сжалившись надо мной, неожиданно бросает шофёру: заворачивай на стадион! Везде палатки, люди в военной форме. Впечатление такое, будто мы на огромной съёмочной площадке, где идёт репетиция батальных сцен. Вот группа довольно пожилых людей, отрабатывающих на чучелах приёмы рукопашного боя. В стороне на теннисном грунте мелом обозначены две узкие дорожки, где с винтовками по-пластунски ползут две немолодые женщины. Несколько мужчин упражняются с гирями. И вдруг в дальнем углу зала замечаю человека, вооруженного ... теннисной ракеткой. Он неистово бьет мячом в стенку, словно на нём хочет выместить свою ненависть к врагу.

Подхожу. Да ведь это известный поэт Сергей Островой! Мимо него своей энергичной, лёгкой походкой проносится - кто бы вы думали? - Нина Сергеевна Теплякова. Хрупкая, изящная, в прошлом балерина, а затем многократная чемпионка СССР по теннису, и вдруг с солдатской винтовкой? Оказывается, она наскоро закончила двухнедельные курсы инструкторов рукопашного боя и вот теперь занимается с бойцами народного ополчения.

"У меня, - поясняет Нина Сергеевна, - особая метода: кроме воинских приёмов мои ополченцы осваивают и "теннис у стенки". Он даёт им хорошую физическую нагрузку, развивает сноровку, координацию движений. Кстати, в первую очередь ко мне направляют тех, кто хоть немного дружен с теннисом. А командир нашего "теннисного отделения" - поэт С. Островой".

От Нины Сергеевны я узнал о судьбе Б.Новикова. Он тоже окончил курс инструкторов рукопашного боя и ушёл на фронт. Были вести и горестные. Погиб в танковом бою недалеко от Москвы весельчак Ю.Блюх - один из лучших теннисистов страны. В разведке подорвался на mine чемпион Москвы среди юношей Олег Малич. Штыковая атака около Можайска оказалась последней для любимого всеми тренера и теннисиста Б.Кочеткова.

"Граждане! Воздушная тревога!" - неожиданно загремел репродуктор. Свет начал гаснуть, и огромное помещение быстро погрузилось в темноту. Что делать?

Нина Сергеевна предложила: "Пойдёмте со мной в безопасное место, там у меня по расписанию совсем другое занятие". И вот мы в просторной котельной под трибунами главного стадиона. У входа Н.Теплякову уже ждут четыре девочки. Около двух часов мы провели в "подземелье", где шёл необычный урок тенниса. Каменная стена да небольшое перед ней пространство - вот то небольшое, чем располагала для тренировок Нина Сергеевна. Весь день она напряжённо занималась обучением ополченцев и поэтому своим теннисисткам могла уделить внимание только вечером. В эти минуты Нина Сергеевна была верна себе: как всегда энергичная, подтянутая, темпераментная, с головой поглощённая любимым делом. Она ругала девочек за медлительность, показывала им нужные движения, подбадривала.

"Вот увидите, - говорила она. - Кончится война, и на соревнованиях заблестят мои ученицы! А сама я мечтаю в десятый раз стать чемпионкой Москвы!" (Прошедшим военным летом состоялось только командное первенство Москвы. Личное же прервалось на финальном матче во время воздушной тревоги, когда Н.Теплякова играла с Н.Белоненко.)

Забегая вперёд, скажу: Н. Теплякова и на этот раз сдержала свое слово. Уже на следующий год она стала первой "военной чемпионкой" столицы по теннису.

Неужели же на второй год тяжелейшей войны, когда враг был лишь отброшен от ворот Москвы, в столице возрождалась спортивная жизнь?! Да! И это свидетельствовало о величайшей уверенности в конечной победе над фашизмом, стойкости советского народа, неопределимой пользе спорта для физической и морально-волевой закалки советских людей в их смертельной схватке с фашизмом.

После той встречи с Н.Тепляковой мне и в голову не могло прийти, что произойдёт буквально через несколько месяцев.

Март 1942 года. В приёмной генерала собрались ведущие спортсмены-динамовцы, представлявшие различные виды спорта. Никто из нас не знал о причинах этого неожиданного сбора.

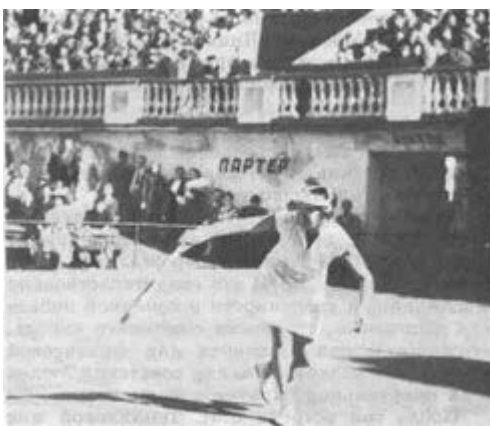
"Немцы от Москвы отброшены, пора возрождать славные традиции динамовского спорта, - начал генерал. - Динамовцы должны всем показать пример. Вам предстоит самим серьезно тренироваться и помогать руководителям спортивных секций. У вас теперь будут две службы - военная и спортивная..."

А мы-то думали, что нам хотят поручить какое-то важное боевое задание! Ведь многие из наших товарищей сражались в партизанских отрядах в тылу врага, в частях и отрядах особого назначения, специально сформированных из спортсменов. Но приказ есть приказ.



И вот выдался день для подготовки к теннисным тренировкам. Второй раз за время войны открываю дверь нашей квартиры. Найду ли там теннисную форму и ракетку? Знаю от своих товарищей, что в соседнее здание попала бомба и наш дом словно вымело взрывной волной. Жива ли наша добрая, дряхлая старушка, единственный обитатель и хранитель большой коммунальной квартиры? Ведь последний раз я был там в конце 1941 года когда битва за столицу достигла самого критического момента. Вспоминаю, как тогда своими собственными руками распилил на дрова несколько стульев, книжный шкаф и ...две своих ракетки, чтобы старушка могла хоть как-то отапливать кухню - единственное обитаемое в квартире место. И всё же одну - третью ракетку, помнится, я пожалел и повесил её в своей комнате на самое видное место. С какой целью? Не знаю. В этом было что-то подсознательное, необъяснимое, символическое. Во всяком случае я тогда не мог себе даже представить, что "спортивное оружие" может мне понадобиться в ближайшее время.

И вот эту самую ракетку я нахожу в углу комнаты, заваленную обвалившейся штукатуркой...



В такое время пройтись по улице в военной форме с ракеткой в руках и заявиться с ней в военное подразделение? Это просто немыслимо! Тщательно "маскирую" ракетку, и всё же смущение на улице не пропадает. Так и кажется, что прохожие подозрительно смотрят на мой свёрток и укоризненно спрашивают: что там у тебя такое?

Первой, кого я встретил на закрытом теннисном корте "Динамо", была неутомимая Н.Теплякова. Она мне сразу заявила: "Я назначена ответственным руководителем динамовской теннисной секции, и поэтому все вы, в том числе и мужчины, переходите под моё командование!"

...Ночью теннисный дворец замирает - заканчиваются занятия бойцов отрядов особого назначения, готовящихся к действиям в тылу врага. Теперь очередь теннисистов. Полумрак. Мяч еле-еле виден. Нарушить светомаскировку нельзя ни под каким видом. Играем с Б.Новиковым одним-единственным, совсем истёртым мячом. На всю теннисную секцию осталось около тридцати мячей. Единственный в стране завод в Ленинграде, где



их изготавливали, - в кольце вражеской блокады. Мой партнёр сильно прихрамывает. Он еще не оправился после ранения на фронте. Врач ему предписали покой, а он не только бегаёт за мячом, но и упорно, преодолевая острую боль, занимается после тенниса штангой. У Нины Сергеевны партнёр - Евгений Корбут. Он, как и я, военный, "мобилизованный" для поддержания авторитета советского спорта. Ночная тренировка закончена. Теперь около четырёх часов сладкого сна на диване в ...теннисной раздевалке. (Конечно, если не будет воздушной тревоги)

Весной 1942 года возобновили работу Всесоюзная и московская теннисные секции. Московское радио неожиданно объявило, что в июле намечается провести первенство столицы с участием ведущих теннисистов страны. Молва о первом "военном" первенстве Москвы в самый разгар войны быстро разошлась по белу свету, достигла даже далёкой Америки. В США мне как-то показали оригинальное многотомное издание, посвящённое юбилею газеты "Нью-Йорк таймс". В нём, как гласило предисловие, содержались наиболее важные материалы газеты, отражавшие в разные годы ход мировой истории. Каково же было моё удивление, когда на одной из страниц я увидел хорошо знакомую мне фотографию военных лет. С неё смотрели улыбающиеся Н.Теплякова и Е.Корбут с ракетками в руках возле теннисной сетки. Под фотографией подпись:



"Чемпионы осажденной столицы большевиков". А рядом на фотографии - контрастный исторический фон: горы трупов гитлеровских солдат, сложивших свои головы в сражении под Москвой, и повешенные фашистами советские партизаны.

Очевидец этого "исторического первенства" (именно так оно было названо в американском издании), американский корреспондент заканчивал свою статью следующими словами: "Русские умирают, но не сдаются. Теперь это знает весь цивилизованный мир. Но они ещё и проводят теннисный чемпионат в своей голодающей столице, когда враг стоит у её ворот и изготовился к прыжку для её захвата. Можно ли такой народ поставить на колени?"

Передо мной письмо из блокадного Ленинграда, написанное дрожащей рукой. Оно адресовано Н.Тепляковой. Его автор - З.Клочкова - одна из ведущих теннисисток предвоенных лет. "Дорогая Нина! По радио слышала невероятное: в Москве прошёл чемпионат по теннису и ты стала его победительницей. Эта новость для нас - блокадников - лучшее лекарство. Она нас приободрила, подняла в собственных глазах.

У нас жизнь становится всё труднее и труднее. Наступил настоящий голод. Креплюсь! Иначе нельзя. Каждый день еле-еле доплетаюсь до Михайловского сада и Русского музея. А там - не знаю только, откуда берутся силы, - учу приёмам рукопашного боя защитников города. Не ровен час, враг может прорваться на улицы. Помогает спортивная закалка. Когда леденеют руки, начинаю сжимать теннисный мячик. В день получаю только кусочек "блокадного хлеба" размером со спичечную коробку да ломтик "казеинового сыра".

Умерла от голода жена Евгения Аркадьевича Кудрявцева. Вместе отвезли её, бездыханную, на санках к Фонтанке, откуда каждый день специальными машинами вывозят из города трупы.

Татьяна (имеется в виду Татьяна Налимова) с Евгением Аркадьевичем, как и я, - "учителя фехтования". Правда, у них есть и другая официальная обязанность: они ходят по квартирам и воодушевляют ослабевших людей, внушают им уверенность, призывают к активности. Недавно Татьяна выступала в бомбоубежище даже с лекцией "Жизнь - это движение!".

Неужели же нам так никогда и не доведётся вновь встретиться на корте?.."

Довелось! И довольно скоро.

Лето 1943 года. Тогда к традиционному названию "чемпионат Москвы" впервые добавилось одно очень значимое и ёмкое слово "открытый". Фактически в нём выступали все ведущие теннисисты, которые имели возможность прибыть в столицу.

"Блокада Ленинграда к тому времени была прорвана, но только на узком пространстве, - рассказывал Евгений Аркадьевич Кудрявцев. - Враг все ещё стоял у ворот города и регулярно подвергал его артиллерийским обстрелам. Правда, самый страшный враг - голод начал постепенно сдавать свои позиции. В июне на стадионы стали "выползать" первые любители тенниса. И вдруг нас - Т.Налимову, З.Клочкову и меня - вызвали поздним вечером в горком партии. Там нам объявили: вам предстоит поездка в Москву на большие теннисные соревнования! Мы получили и "особое задание", от которого, как мы потом узнали, зависела сама возможность провести соревнование. Нужно было во что бы то ни стало отыскать в Ленинграде теннисные мячи. Ведь только наш город производил их до войны, а в Москве к тому времени запас мячей полностью иссяк.

Поиски были долгими. Поначалу казалось, что они так и останутся безрезультатными. Но совершенно неожиданно мне позвонил знакомый сапёр и сообщил радостную новость: на одном из заброшенных складов во время разминирования обнаружено двадцать ящиков с мячами. Значительную часть этой бесценной находки вскоре вместе со мной и доставил в Москву военный самолёт. Двумя днями позже в столицу через линию фронта были переброшены Т.Налимова и З.Клочкова...

Мне довелось участвовать в играх этого незабываемого чемпионата и в его подготовке. Помню, какая была радость, когда узнали, что вместе с теннисистами из Ленинграда прибыла большая посылка с мячами. Но каково же было наше разочарование, когда мы их увидели! Все они уже потеряли нужную упругость и еле-еле отскакивали, а значительная часть их оказалась к тому же ещё пораженной зелёной плесенью.

Один врач предложил попробовать подкачать мячи самым обычным медицинским шприцем с очень тонкой иглой. Видели бы вы нашу радость, когда удачно прошла первая "инъекция" и мяч выдержал испытание в игре. Однако через несколько дней воздух из мячей вышел, и они вновь стали "клеклыми". Тогда решили: будем подкачивать мячи прямо перед играми. Условились эту операцию держать в строгом секрете. Шутили: пусть участники соревнований думают, что мячи тоже стойко переносят военные невзгоды. Только на заключительном вечере этот приём "восстановительной терапии" рассекретили и рекомендовали широко использовать. А что касается плесени, то и на неё нашли управу. В одной из химических лабораторий с помощью специального состава мячи отбелили.

Трудно передать словами ту атмосферу, которая царила тогда на соревнованиях. Многочисленные зрители, истосковавшиеся по положительным эмоциям, награждали малейший успех громом аплодисментов. Все "болели" за всех! Когда под звуки военного оркестра началось парадное шествие участников и все зрители встали, у многих на глаза

навернулись слезы. После матчей зрители долго не отпускали своих любимцев. Их интересовало всё, и в первую очередь военная судьба спортсменов, их дальнейшие планы.

Чемпионат оказался довольно представительным. Он не ограничился москвичами и блокадными ленинградцами. На корт вышла чемпионка СССР последнего предвоенного года ленинградка Г.Коровина, прибывшая из далёкой Сибири, где она в одном из госпиталей заведовала кабинетом лечебной физкультуры. Прямо из действующей армии в столицу прилетел многократный чемпион СССР Э.Негребецкий. Грузию представляли мастера спорта М. Клдиашвили и Б. Серебренников - в то время инструкторы физической подготовки одной из воинских частей.

Победители чемпионата сходили с пьедестала почёта с огромными металлическими кубками. На них были изображение Александра Невского и его слова: "Кто к нам с мечом придёт, тот от меча и погибнет!" Обладателями этих уникальных кубков стали победители в одиночных разрядах Т.Налимова, Б.Новиков, в женском парном - Т.Налимова и З.Клочкова, в мужском парном - Н.Озеров и З.Зигмунд, в смешанном - З.Клочкова и Н.Озеров.

1944 год. В Великой Отечественной войне завершился коренной перелом. Советская Армия гнала фашистов с нашей земли.

Постепенно в стране оживала спортивная жизнь. В освобожденных районах восстанавливались спортивные сооружения, налаживался выпуск инвентаря. Весной 1944 года ленинградский завод "Красный треугольник" выпустил первую партию мячей, а в Москве вновь стали изготавливать ракетки.

В тот год было решено: возобновить проведение чемпионатов СССР, в том числе и теннису. Летом в Москве поднялся флаг теннисного чемпионата страны, на котором развернулась острейшая борьба между ветеранами и представителями нового, молодого поколения спортсменов. В зенит восходит звезда Н.Озерова. Он впервые завоёвывает титул абсолютного чемпиона страны - победитель чемпионата во всех разрядах: в одиночном, в мужском парном - с З.Зигмундом и в смешанном - с З.Клочковой. И сейчас его игра может служить замечательным примером яркого творчества, неповторимой выдумки, всеокрушающего напора. Столь сильного удара справа мне не доводилось видеть и в последующие годы ни у одного из сильнейших наших и зарубежных игроков. Дважды автор этих строк становился соперником Н.Озерова в финальных матчах чемпионата СССР. И каждый раз приходилось просто поражаться его редкостному умению переламывать ход спортивной борьбы с помощью невероятно рискованных, неожиданных, оригинальных и одновременно на редкость уверенных действий. В активе этого выдающегося игрока 24 титула чемпиона страны в одиночных и парных разрядах, 53 чемпионских титула столицы.

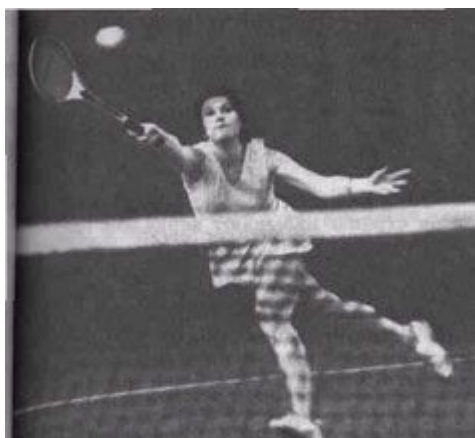
В последнем чемпионате военных лет выдвинулся и другой представитель молодого поколения - москвич С. Андреев. Его талант и удивительное трудолюбие достигнут наивысшего расцвета в 50-е годы, когда он в течение 6 лет будет удерживать звание чемпиона СССР в одиночном разряде и 5 раз побеждать в парных разрядах.

С.Андреева называли игроком без изъянов. Он свободно действовал и у задней линии, и у сетки. И всё же его коронным оружием были удары по отскочившему мячу. В точности игры ему практически не находилось равных.

В борьбу с ветеранами включились тогда и такие сильнейшие представители молодого поколения, как москвичи З.Зигмунд, Е.Корбут, М.Корчагин, таллинец О.Аллас.



За позиции на теннисном Олимпе ветераны военных и первых послевоенных лет боролись с достойным подражания упорством. И прежде всего заслуженные мастера спорта Э.Негребецкий и Б.Новиков. Их игра "помолодела" и одновременно окрепла. Ленинградец усилил удар и обрёл психологическую устойчивость, из-за явного недостатка которой он в предвоенные годы нередко терпел обидные поражения. Москвич заметно расширил свои возможности в сеточном нападении и поднял на ещё более высокий уровень своё коронное оружие - точность ударов и остроту пласировки мяча в игре у задней линии. В 1947, 1949 и 1950 годах Э.Негребецкий побеждал в жарких сражениях с молодежью и завоевал титул чемпиона СССР. Неувядаемый Б.Новиков сражался не менее упорно. Однако вновь завоевать чемпионский титул ему удалось только после долгого перерыва - в 1948 году.



У женщин наступление молодых носило не столь победоносный характер. Соревнования последних военных лет и первых послевоенных прошли под знаком явного преимущества зрелой, очень упорной игры ленинградки Г.Коровиной, москвички Н.Белоненко и киевлянки О.Калмыковой. Именно они делили в те годы между собой высшие чемпионские титулы. Г.Коровина вошла в историю отечественного тенниса и как рекордсменка по числу побед в соревнованиях женских пар. Двенадцать раз она награждалась золотыми медалями за первые места в этих соревнованиях (сначала вместе с З.Клочковой, а затем с Т.Налимовой). Лишь в 1951 году москвичка Е.Чувырина наконец прорвалась на верхнюю ступеньку пьедестала победителей чемпионата страны. Об уровне её игры свидетельствуют такие данные: на счету спортсменки четыре чемпионских титула за победы в одиночном разряде и четыре - в парных.

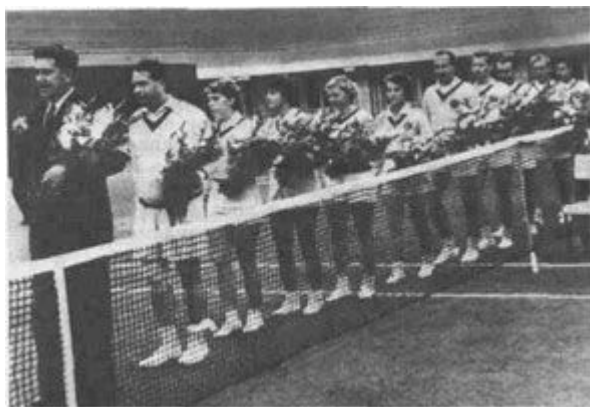
...Отгремели битвы Великой Отечественной войны. И в мирных условиях везде требовались хорошие "солдаты" и "генералы". В теннисных "солдатах" недостатка не было. Многие изголодались по спорту, тяга к спортивным занятиям неуклонно росла. Но, увы, реальные возможности заниматься теннисом были очень ограничены. Примерно 3/4 всех теннисных площадок оказались полностью разрушенными или совсем вышли из строя.

Если говорить о "генералах", то советскому теннису тогда просто повезло. Послевоенный "генеральный штаб" - Всесоюзную теннисную секцию (в дальнейшем её переименовали в Федерацию тенниса СССР) - возглавил сначала видный советский писатель Б.Лавренев, а затем - крупный партийно-хозяйственный руководитель И.Кулев.

Февраль 1948 года. Первое послевоенное всесоюзное совещание по развитию тенниса в стране с участием представителей центральных партийных, профсоюзных, комсомольских и спортивных организаций, представителей теннисных секций всех союзных республик. На повестке дня - перспективы развития тенниса в свете постановления ЦК ВКП(б) (от 27

декабря 1947 года) о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. Главные задачи в этом постановлении поистине грандиозны: придать физкультурному движению подлинно массовый характер, поднять уровень спортивного мастерства и на этой основе завоевать в ближайшие годы мировые первенства по важнейшим видам спорта. Никогда ещё так остро и масштабно не ставился вопрос о значении высшего спортивного мастерства, необходимости единства массовой физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений. Правда, теннис к числу важнейших видов спорта тогда не относили. Однако сомнений не было: и его развитие следует нацелить на достижение этого единства.

"В самые ближайшие годы надо значительно превзойти довоенные масштабы развития тенниса в стране, наладить подготовку тренеров, дать импульс научно-методической работе, создать календарь соревнований, стимулирующий развитие тенниса в каждой союзной республике, сформировать в центре и на местах крепкий, работоспособный общественный актив, начать планомерно готовиться к выходу на большую международную спортивную арену", - говорил на совещании "начальник главного штаба" Б. Лавренев.



В республики потянулись "теннисные агитбригады". Их обязательный состав - организатор, ведущий тренер, группа сильных игроков. Организатор - представитель Всесоюзной теннисной секции - помогал разработать республиканский план развития тенниса и подобрать "кадровое обеспечение" для его реализации. Тренер проводил семинар повышения квалификации при участии спортсменов и местный смотр-конкурс лучших теннисистов. Такая поездка

завершалась праздником с выступлениями приезжих игроков.

Турниры сильнейших теннисистов страны получили "прописку" в различных регионах страны. Киев, Тбилиси, Баку, Ташкент, Алма-Ата, Таллин, Рига, Ростов - вот далеко не полный перечень городов, где поклонники тенниса получили возможность в 50-е годы познакомиться с игрой ведущих спортсменов.

Ежегодными и широко представительными стали всесоюзные семинары тренеров и учебно-тренировочные сборы сильнейших теннисистов. Несколько физкультурных вузов открыли двери для желающих стать тренерами по теннису.

Классификационный список сильнейших теннисистов страны называют зеркалом географии спортивного мастерства. По нему можно судить не только о том, "кто есть кто", но и "кто откуда". Именно с 50-х годов этот список приобретает представительный характер. Москвичей и ленинградцев начали уверенно отеснять периферийные спортсмены, завоёвывающие титулы чемпионов страны: киевляне О.Калмыкова, В.Кузьменко-Титова и М.Мозер, ростовчане Р.Сивохин, В.Анисимов и В.Трошкина, бакинец С.Лихачев, представительница Тбилиси И.Рязанова-Ермолова, таллинец О. Алас.

Спартакиады народов СССР. Эти грандиозные всенародные спортивные смотры и праздники по масштабам можно сравнить, пожалуй, только с Олимпийскими играми. В программе первой такой спартакиады (1956 год) - теннис, да ещё как обязательный для всех республиканских команд вид спорта. Всесоюзная спартакиада была главным звеном



длинной цепочки комплексных соревнований, включающих теннис: спартакиады республик и городов, всесоюзная и республиканские спартакиады школьников, спартакиады ДСО и ведомств... За десять послевоенных лет число регулярно занимающихся теннисом в стране удвоилось. Довольно большой отряд тренеров, вышедших из институтов физической культуры, приступил к работе. Федерация тенниса СССР начала регулярно выпускать научно-методические материалы, наглядные пособия, учебные программы.

Весна 1956 года. В Москве завершается грандиозное строительство Центрального стадиона им.В.И.Ленина в Лужниках. Теннисные секции столичных организаций направляют туда своих энтузиастов, чтобы завершить в срок - к открытию спартакиады - 30 теннисных кортов. И вот, наконец, торжественный парад открытия на Малой спортивной арене, где разместились три отличные теннисные площадки; на трибунах - 15 тысяч зрителей. Медленно, под звуки гимна поднимается Государственный флаг СССР. Вокруг флагштока - 37 чемпионов из всех союзных республик и ...сама история нашего тенниса: С.Мальцева, Е.Кудрявцев и В.Мультино - победители Всесоюзной спартакиады 1928 года. Из их рук получили через две недели жарких боев золотые медали победители спартакиады в одиночных разрядах В.Кузьменко и С.Андреев, в женском парном - Л.Преображенская и В.Филиппова, в мужском парном - С.Андреев и С.Белиц-Гейман, в смешанном - Л.Преображенская и С.Андреев.

В истории советского спорта 50-е годы занимают особое место. Именно тогда приобрели крупные масштабы международные спортивные связи, советские спортсмены вышли на широкую дорогу крупнейших официальных международных соревнований и стартовали в главном соревновании современности - Олимпийских играх. Постепенно, как бы примеряясь к соперникам, готовились к выходу на международную арену и советские теннисисты.

Свой путь на международную спортивную арену советские теннисисты начали с товарищеских игр со спортсменами из социалистических стран. С огромным интересом наблюдали наши любители тенниса за поединками, где участвовали венгры Ж.Кермеци и И.Ашбой, чехи Я.Дробный и В.Пужейова, поляк В.Сконецкий, югославы Ф.Пунец и Я.Паллада, румыны братья Т. и В.Визиру. Эти поединки стали на редкость суровой школой для наших теннисистов. Будем откровенны: большими победами они не радовали.

Нужно было решительно активизировать игру, уверенно брать на вооружение действия у сетки, ударам с задней линии придавать больший динамизм, мощь, разнообразие, подачу превращать в средство атаки. Однако среди наших тренеров оказалось немало, мягко говоря, колеблющихся. Главные причины поражений они усматривали в малом количестве международных соревнований. Действительно, "голодный паёк" международных встреч, причём лишь в неофициальных соревнованиях, сильно тормозил спортивный рост. И всё же наиболее дальновидные специалисты утверждали: основные наши недостатки можно и должно исправлять в систематических тренировках, нацеленных на достижение атлетического характера игры.

Как долго длился бы этот спор, сказать трудно. Однако в 1956 году принимается долгожданное решение: направить на Уимблдонский турнир группу советских специалистов - тренеров, ведущих спортсменов и официальных представителей Федерации тенниса.

И вот впервые перед нашими глазами - весь цвет мирового тенниса. На центральной площадке - высокая, стройная негритянка А.Гибсон из США.

Сильная подача - и сразу стремительный выход к сетке. А там, на переднем крае атаки, "умирающий" недосягаемый укороченный удар. Неужто это неожиданный тактический сюрприз? Следующий розыгрыш очка - и вновь неумолимая сеточная атака следует за сильной подачей. А что предпринимает в это время соперница? Она настроена самым решительным образом и старается при малейшей возможности контратаковать. Стоило американке подать чуть покороче, как совсем молодая австралийская спортсменка благодаря встречному выходу к сетке мгновенно "убила" мяч.

И на других площадках доминировала тактика быстрого нападения - стремительные выходы к сетке с подачи и контратакующий приём подачи с продвижением вперед.

Как же играют представители сильного пола, если даже женщины придерживаются ультранападающей тактики? Познакомившись с их игрой, Н.Озеров шутил: не разберешь, кто кому подражает - женщины мужчинам или мужчины женщинам. Все, словно сговорившись, нападают с первых ударов.

"Производственные совещания" начинались у нас поздно вечером, как только мы выходили за ограду стадиона. Теперь уже сомневающимся и колеблющимся не было, все сходились в одном: в нашем теннисе необходима подлинная революция - в технике и тактике, в методике начального обучения игре и в тренировке. В гостинице, уже за полночь, дискуссии разгорались с новой силой, главным образом уже по поводу конкретных путей осуществления перемен. Ведь в самые ближайшие годы в Уимблдоне в числе участников соревнований должны были появиться первые посланцы советского тенниса.

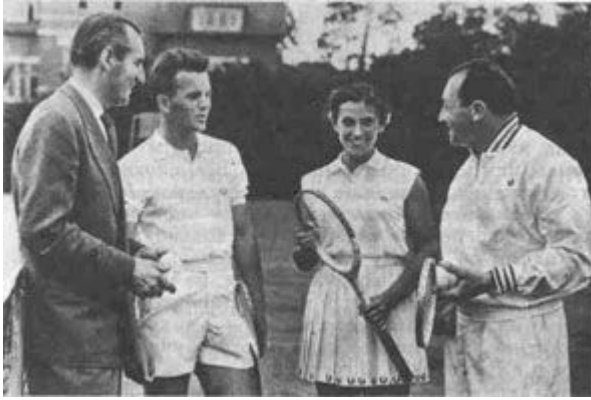


И началась послеуимблдонская "революция". Слово это, конечно, слишком громкое, но оно достаточно хорошо отражает суть того, что тогда предпринималось. Ведь предусматривалось смелое и решительное разрушение отсталого старого и созидание передового нового. Разрушению подлежали в первую очередь устаревшие варианты тактики, приверженность многих игроков к однообразной игре преимущественно с задней линии среднесильными ударами. Важнейшим

элементом "созидания" становилось освоение нового игрового оружия - тактики быстрого нападения с её активной первой и второй подачами и контратакующим приёмом подачи, ударами с лёта в сложных игровых условиях, когда для отражения острых, неожиданных по направлению ударов соперника требуется очень быстрая двигательная реакция, высокоразвитые быстрота и ловкость, прыгучесть.

Всё это осуществлялось, как говорится, не на пустом месте. В отечественной школе тенниса было много положительного, передового, о чём свидетельствовал и обмен опытом с ведущими зарубежными специалистами в Уимблдоне. Однако уровень игровой активности оказался явно недостаточным, мы уступали сильнейшим зарубежным соперникам в темпе игры, мощи и остроте ударов.

Помню, часами мы тогда просматривали киноплёнку, запечатлевшую игру корифеев мирового тенниса. Изучали буквально каждую деталь движений по стоп-кадрам, многочисленным фотографиям, скрупулезно старались выделять у каждого спортсмена



сугубо "индивидуальное" и "общее". Это "общее" бережно отбирали, чтобы определить главные особенности передовой техники.

И потянулись во все республики гонцы Федерации тенниса СССР, вооруженные кинофильмами, кинограммами и методическими рекомендациями, подготовленными по горячим следам уимблдонских впечатлений.

С одной стороны, было очевидно: время терять нельзя. С другой, трезво оценивая устоявшийся стиль игры наших опытных теннисистов, было бы наивно ждать от них "скоростного" перелома. Главная надежда возлагалась на следующие поколения, для которых открывался многообещающий путь на международную арену. Ведь в 1956 году произошло не только первое знакомство с мировым теннисом - Федерация тенниса СССР была принята в Международную теннисную федерацию.

### ОКНО В ЕВРОПУ ПРОРУБЛЕНО!

...Вот мы и возвращаемся, наконец, на Родину. Наши уимблдонские дебютанты - Аня Дмитриева и Андрей Потанин буквально рухнули в самолётные кресла. Позади 30 напряжённейших дней жарких сражений с мировыми знаменитостями, ежедневные тренировки на непривычных травяных площадках, многочисленные приёмы, пресс-конференции, интервью, встречи с самыми различными людьми. И в центре этого калейдоскопа - "красные теннисисты", "нарушители уимблдонского спокойствия" (именно так их называли английские газеты).

Человеку свойственно не довольствоваться достигнутым. Наши ребята не были исключением.



"И все же я могла победить в Уимблдонском финале, если бы только не это проклятое волнение!" - с досадой восклицает явно возмужавшая за дни "тяжелых боёв" Аня. Масла в огонь подливает Андрей:

"Всю жизнь буду ругать себя за две непростительные ошибки, не будь их - я был бы наверняка в полуфинале!"

У ребят - досада. А у меня внутри всё переполнено радостью. Кто бы мог подумать ещё несколько месяцев назад, когда решался вопрос "ехать - не ехать", что наши "зелёные" новички (в мировом теннисе) добьются таких успехов! Что в первом же турнире на непривычных травяных кортах "международного первенства графства Кент" Аня займёт среди девушек первое место, а Андрей среди юношей - почётное второе. А затем, уже в уимблдонских сражениях, москвичка уступит лишь в финале, а ленинградец станет четвертьфиналистом и, таким образом, войдёт в восьмерку сильнейших юных теннисистов мира.

После победы Ани над чемпионкой Англии Я.Трюби английский журнал "Лаун-теннис" писал: "Как могло случиться, что представительница неведомого красного тенниса нокаутировала первую ракетку Великобритании? Это удар по нашему национальному престижу и укор нашим всемирно известным теннисным специалистам".

В самолёте Аня не унималась. Своё приподнятое настроение она пробовала выражать и в стихотворной форме. Словно подводя итоги выступлениям и обращаясь к будущим поколениям теннисистов, она декламировала: "В тот год нам было суждено в Европу прорубить окно!"

...Заключительным аккордом развития тенниса в 50-е годы стала II Спартакиада народов СССР. Её теннисные соревнования назвали играми обновления. И действительно, новое наступало решительно и смело, убедительно доказывая своё преимущество. Это относилось не только к возрасту теннисистов, но и к их более передовой спортивной технике и тактике. Все чемпионские титулы завоевала молодежь. Наибольший успех выпал на долю А.Дмитриевой. Она стала абсолютной чемпионкой. В мужском же одиночном разряде впервые победителем оказался представитель Украины - атлетически, мощно, с напором играющий М.Мозер. Спартакиада открыла яркий талант и другого атлета - бакинца С.Лихачева, завоевавшего две золотые медали за победы в мужских парных соревнованиях вместе с М.Мозером и в смешанных парных - с А.Дмитриевой. Бакинца многие годы считали нашим лучшим парным игроком. Он побеждал в трёх спартакиадах, десять раз завоевывал звание чемпиона СССР в парных разрядах.

Английский журнал "Лаун-теннис" в 1961 году публикует обширную статью "Первая большая победа России". Так назвали успех пары С.Лихачев и Т.Лейус в Международном первенстве английского графства Кент - одного из крупнейших в те годы международного турнира. Сильнейшие дуэты таких теннисных держав, как Австралия, США, Англия и Франция, в дальнейшем сложат оружие в сражениях с нашими молодыми рыцарями. Пары С.Лихачев - Т.Лейус, а затем С.Лихачев - А.Метревели займут прочное место в мировой десятке сильнейших.

Всеобщее внимание привлекла на Спартакиаде игра А.Дмитриевой. Её уверенно можно считать первой советской теннисисткой, освоившей передовое наступательное игровое оружие. Тактика быстрого нападения, разнообразные удары у сетки, довольно сильные, чуть подкрученные удары с задней линии составляли главное украшение игры москвички. В одиночных и парных разрядах чемпионатов страны она победила 18 раз, причём в четырех из них становилась абсолютной чемпионкой.

Нельзя не сказать добрые слова и о партнёрше москвички, представительнице Грузии И.Рязановой-Ермоловой, вместе с которой они вззошли на верхнюю ступеньку пьедестала победителей Спартакиады. Три года подряд эта пара - темпераментные, напористые - неизменно побеждала в чемпионатах СССР.

1959 год подарил нам и первого советского победителя Уимблдона. Чествование происходило в доме Фреда Перри - национальной гордости Англии. Это был единственный англичанин, которому в 30-е годы удалось победить в Уимблдоне, да ещё три раза подряд. В его лондонской квартире, напоминавшей музей мирового тенниса, и происходило пышное поздравление "первого чемпиона Уимблдона из снежной России" (именно так окрестила нашего Томаса Лейуса одна из английских газет). Ф.Перри недаром называл себя другом советского тенниса. Это он в 1959 году организовал и возглавил первый приезд в СССР большой группы мировых знаменитостей на международный турнир, который входил в программу III Международных дружеских



спортивных игр молодёжи. Организовал, даже вопреки запрету Международной федерации тенниса, которая объявила эти игры коммунистической пропагандой. К нашим первым теннисным делегациям в Англии Ф.Перри проявлял максимум внимания, помогал налаживать контакты с ведущими специалистами, организовывал деловые встречи по обмену опытом. Возглавляя международную организацию теннисных журналистов, он написал немало объективных и доброжелательных статей.

"Начнём с торжественной церемонии, - предложил хозяин дома, когда все собрались. - На моей "выставочной стене" осталось лишь одно-единственное место: вся она как вы видите, уже занята фотографиями тех, кто вписал своё славное имя в теннисную историю; это место - для лучшей юношеской ракетки мира".



И вот уже все взоры устремились на новый экспонат музея - большую, в резной рамке фотографию, с которой смотрели первый советский победитель Уимблдона среди юношей и его тренер Эвальд Крее.

Тут же началась и импровизированная пресс-конференция. В числе гостей оказалось много видных журналистов, которых, конечно, интересовали "секреты" развития советского тенниса. Г.Хопман - идеолог атлетического тенниса, капитан и тренер знаменитой австралийской команды, неоднократно завоёвывавшей Кубок Дэвиса, - попросил рассказать о наставнике юного чемпиона, что я с радостью и сделал, ведь Э.Крее - мой давний друг и товарищ по работе. Высокая общая культура, богатый педагогический опыт, стремление к постоянному содружеству практики с наукой, чувство нового и неиссякаемая энергия - вот далеко не полный перечень его достоинств.

Закljučая нашу теплую встречу, Ф. Перри многозначительно заметил: "Теперь я буду подыскивать место для портрета первого советского победителя Уимблдона среди взрослых".



Конец 50-х годов в истории отечественного тенниса - своего рода промежуточный финиш. Именно тогда перед отечественным теннисом открылись реальные перспективы, выход на международную арену, появились первые успехи в освоении передовой техники и тактики. Дальнейшее его развитие образно можно представить в виде медленно восходящей зубчатой линии. Споры нет, развитие нашего тенниса шло практически по всем главным направлениям, однако весьма невысокими темпами, подъёмы сменялись спадами. Ни в массовости, ни в спортивном мастерстве мы ещё не достигли по-



настоящему высокого уровня, успехи наши были весьма скромными.

Предвижу, что автору многие захотят возразить, приведя, к примеру, следующие факты. Только в 60-е годы в стране увеличилось число занимавшихся теннисом примерно в 2 раза - с 15 до 30 тыс., число площадок - с 1623 до 2100, а производство мячей - с 600 тыс. до 1,5 млн. Но, я думаю, читатель все же согласится, что такие цифры для нашей страны, мягко говоря, маловаты. Ведь, к примеру, в Австралии теннисом в те годы занимался уже 1 млн. человек.

А не принижает ли автор скромной оценкой достижения наших теннисистов на международной арене? Первые ракетки мира среди спортсменов-любителей, вторые места в знаменитом Уимблдонском турнире, победы в открытых первенствах таких теннисных держав, как США, Франция, Италия, ФРГ, Швеция, во всемирных универсиадах и чемпионатах Европы, причём в командном и личном зачётах, почётные третьи места в розыгрыше Кубка Дэвиса и розыгрыше Кубка Международной федерации тенниса, победы в главных юношеских соревнованиях - чемпионатах мира, Европы и в Уимблдонском турнире - разве это не примеры роста нашего теннисного авторитета?

Кроме того, нельзя не учитывать следующее. Ни в каком другом виде спорта нет такого количества профессионалов, выступающих во всех крупных соревнованиях совместно с любителями. Пробриться через их плотный строй на призовые места для любителей - дело чрезвычайно трудное. (На 1 января 1988 года среди профессиональных теннисных игроков числится более 1500 мужчин и 1100 женщин.) Мало того, сама официальная система мировой классификации сильнейших игроков и планирования соревнований фактически целиком ориентирована на профессиональный спорт. Визитной карточкой теннисиста называют сумму очков, которую он набирает своими победами во всех многочисленных соревнованиях в течение календарного года. Классификация и календарь соревнований словно говорят теннисисту: хочешь входить в число лидеров - выступай круглый год в турнирах по всему свету, набирая победами проходную сумму очков. Государственная принадлежность спортсменов в личных соревнованиях не учитывается, к каждому следующему турниру допускаются только те, кто набрал наибольшую сумму очков за все предшествующие выступления. Недаром шутят, что теперь судьбы теннисистов вершит электронно-вычислительная машина. Закончился, допустим, турнир в Париже, а уже завтра на весь теннисный мир обнародуется свежий классификационный список игроков, полученный с помощью последних расчетов ЭВМ.

Таких, совершенно особых, условий, труднейших для спортсменов-любителей, действительно, нет ни в одном другом виде спорта. Что же тогда: нашим теннисистам заранее опускать руки и рассчитывать на скромные результаты?

Конечно нет. Об этом как раз и свидетельствует опыт подготовки наших теннисистов, особенно после тех "рубежных" годов, когда наш теннис, наконец, вышел на мировую арену.

В начале 60-х годов заметно активизируются международные связи Федерации тенниса СССР. В первую очередь расширяется содружество с федерациями тенниса социалистических стран. Устанавливаются деловые контакты со "штабами" развития тенниса главных теннисных держав - Австралии, США, Англии и Франции. В верховный орган мирового тенниса - Руководящий комитет Международной федерации тенниса, состоящий традиционно только из 11 человек, избирается советский представитель Е.Корбут. Советская теннисная федерация выступает в роли инициатора организации

творческого обмена научно-методическим и тренерским опытом между специалистами различных стран.



...Уимблдонский турнир 1962 года в полном разгаре. Я сижу в кабинете генерального секретаря Международной федерации тенниса господина Б.Рея.

"Над вашим предложением - по поводу научно-методических конференций - надо хорошенько поразмыслить, для нас это дело совершенно новое", - неопределенно высказывается англичанин. Однако через несколько дней, накануне финала Уимблдона, у меня в гостинице раздаётся телефонный звонок:

"Господин Рей просил вас быть у него вечером в "официальном" костюме", - загадочно сообщает секретарь. В указанный час в его приёмной я встречаю ещё троих - главного тренера Англии Д.Маскелла, ведущего теннисного методиста

Франции Ж.Кермадека и председателя совета тренеров Чехословакии И.Гема.



В кабинете Б.Рея руководящий комитет Федерации в полном составе. Нас четверых без всяких объяснений просят расположиться перед объективами фотоаппаратов. Корреспондентам заявляют, что под фотографией должна быть подпись: "Первый научно-методический совет Международной федерации тенниса".

Оказывается, накануне руководящий комитет решил принять наше предложение и для его реализации сформировал совет под председательством советского представителя.

А уже на следующий год в Париже состоялась первая международная научно-методическая конференция... Сегодня подобного рода конференции и другие формы обмена опытом вошли в норму. В 60-е годы хорошей традицией в нашей стране становятся летние и зимние международные турниры. Их уровень с каждым годом повышался. У нас побывали теннисные звёзды Австралии и США, Франции и Бельгии, Чехословакии и Англии. В 1964 году на переполненных спортивных аренах Москвы, Ленинграда, Киева, Тбилиси и Риги выступили сильнейшие профессионалы. Встречи со знаменитыми зарубежными спортсменами ещё раз подтвердили необходимость усиления атлетизма и активизации игры. Борьба за передовую школу игры и подготовки юных теннисистов стала тогда задачей номер один.

Молодые советские теннисисты вслед за Т.Лейусом заставили заговорить о себе зарубежную теннисную прессу. В Уимблдоне среди девушек два года подряд побеждает Галина Бакшеева, затем среди юношей - дважды Владимир Коротков. Внимание зарубежных знатоков тенниса привлекает изящная, острая, универсальная игра Александра Метревели. И хотя он из-за неожиданной травмы проигрывает в Уимблдонском юношеском финале, у всех не остаётся сомнений, что впереди у спортсмена большое будущее. И наконец, в середине 60-х годов на уимблдонских кортах загорается звезда О.Морозовой. Она становится второй после Г.Бакшеевой обладательницей высшего титула - первая ракетка мира среди девушек. Её успех

повторяет М.Крошина, а затем и Н.Чмырева. Последняя не только дважды покорила Уимблдон, но и становилась победительницей открытых чемпионатов США и Австралии.

Если говорить об истории тенниса, то двое из них занимают в ней совершенно особое место. Об Ольге Морозовой и Александре Метревели с особым уважением можно сказать: они были первыми! Первыми представителями советского тенниса, кто возглавил десятки сильнейших теннисистов мира среди спортсменов-любителей, кто стал финалистами Уимблдонского турнира среди взрослых.

...Первым поздравил нашего спортсмена уже знакомый читателю англичанин Ф.Перри. Победа, действительно, была весомой. А.Метревели заставил сложить оружие главного претендента на уимблдонскую корону - знаменитого американца Д.Коннора. Впереди предстоял уимблдонский финал 1973 г. с хорошо знакомым соперником и другом чехом Я. Кодышем.



"После финала жду тебя обязательно у себя дома, соберутся близкие родственники, журналисты и видные представители теннисного мира, - бросил Ф.Перри виновнику сенсации после короткого интервью "по горячим следам" и добавил: - О том, что побудило меня устроить домашний приём, узнаешь на месте!"

Вечером в тот день традиционная пресс-конференция прошла, как отмечалось потом в газетах, особенно оживленно. Ещё бы! Впервые одиночный финал был "полностью социалистическим", и впервые один из финалистов представлял Советский Союз. Подобное случалось и раньше. Но только в юношеских турнирах. Как всегда, встреча журналистов с участниками предстоящего финального матча заканчивается прогнозами. И на этот раз председательствующий огласил результаты опроса журналистов: 81% отдали предпочтение советскому спортсмену.

Почему? На это действительно имелись веские доводы. А.Метревели находился явно на подъёме и уже не раз выигрывал у чеха, в том числе и в предыдущем Уимблдоне. Его соперник лучше выступал в соревнованиях на грунтовых кортах и на одной из встреч с журналистами прямо заявил, что "быстрые" травяные площадки - это не его стихия.

Однако, увы, прогнозы журналистов не подтвердились. В "нормальных" матчах Александра, всегда покорявшего зрителей своей необычной легкостью, свободой, уверенностью, сочетанием тончайших "игровых кружев" с мощными сокрушительными ударами, уверенными действиями в любом месте площадки, словно подменили. Чуть меньше уверенности и чуть больше осторожности, поменьше ударной силы и побольше надежды на возможную ошибку соперника, меньше оригинальной игровой импровизации и больше игровых ходов по прямой, проторенной дорожке. Все эти "чуть-чуть", я уверен, не виделись многочисленным зрителям. Они бурно и одобрительно реагировали на ход интересного поединка. Но именно этих "чуть-чуть" и оказалось достаточно, чтобы решающим образом снизить шансы спортсмена на победу с таким сильным, упорным соперником, как Я.Кодыш.

"В том матче со мной творилось нечто непонятное и неподвластное, - рассказал А.Метревели. - Конечно, в нём я видел "матч своей жизни", и это создавало, как никогда, напряжённую психологическую обстановку. Привычные для меня эмоциональный



подъём, естественное возбуждение уступили место какой-то невозмутимости, больше того - апатии. В мышцах чувствовалась непривычная связанность, движения затормозились и лишились привычной свободы. Я изо всех сил боролся с самим собой, вместо того чтобы все силы отдать борьбе с соперником. Когда я проиграл второй сет с большим счётом 9:7, мне уже начало казаться, что, наконец, избавлюсь от неожиданного "заболевания". Однако вскоре вновь наступило торможение. К тому же еще в сознании стали всплывать картины той злополучной пресс-конференции перед финалом, где подавляющее большинство журналистов выразили уверенность в моей победе.

Конечно, соперник играл блестяще и, казалось, превзошел самого себя. Но я не показал того, на что способен! Вот что обидно".

Эта обида долго не давала Александру покоя и после уимблдонских смешанных парных финалов, где он боролся за высший титул вместе с О.Морозовой.



В теннисе даже мгновение может решить исход матча! У наших же спортсменов в том финале 1970 года роковых мгновений было целых три. Три матчбола в их пользу! Но преимущество было упущено в ситуациях, когда, казалось, проиграть решающие очки просто невозможно. Хотя бы в такой. Первая подача удалась москвичке на славу. Американка Р. Казал еле-еле успела отбить мяч. И вот он летит далеко в аут, чуть ли не к зрителям первых рядов задней трибуны. Казалось, всё, наконец, кончено. Впервые советская пара побеждает в Уимблдоне! Самое простое - лишь просто спокойно пропустить этот

последний в финале мяч. Но у О.Морозовой какие-то свои счёты с мячом: всем на удивление, делает неудачную попытку каким-то странным, неловким ударом с ним расправиться. А ведь победа была уже в руках!

На следующий день статью об этом матче газета "Гардиан" сопроводила таким заголовком: "Злой рок и неожиданный подарок". В статье приводились примечательные слова победителей встречи румына И.Настасе и его партнёрши. Им надо отдать должное не только за хорошую игру, но и за откровенность:

"Мы этот матч не выиграли, а нам его "подарили" наши соперники".

Нельзя не вспомнить и другой такой "подарок". И преподнесли его соперникам в том же уимблдонском финале те же москвичка и тбилисец.

1968 год. В финалах Уимблдона вновь его трёхкратные победители в смешанном парном разряде - общепризнанная первая пара мира: по-мужски действующая знаменитая австралийка М.Корт-Смит и её соотечественник К.Флетчер. На этот раз их соперники - О.Морозова и А.Метревели.





Первый сет за представителями Зеленого континента. А вот второй превратился в настоящий марафон (закончился он со счётом 14:12). Длится он уже более двух часов. Заметно потемнело. Уже стало ясно, что в случае, если его выиграют наши спортсмены, они неожиданно окажутся в равном положении с соперниками. Для решения вопроса "кто кого?" в тот день просто не останется времени. И тогда чемпионами объявят сразу две пары (в те годы незаконченные финальные матчи последнего дня соревнований не переносились на следующий день). Поэтому сетболы во второй партии становились и матчболами для той и другой пары.

Трижды, как и в роковом уимблдонском финале 1970 года, Ольга и Александр могли одним-единственным ударом завершить встречу. Но увы! Каждый раз, создав "матовую", выражаясь шахматным языком, ситуацию, в самый последний момент они неоправданно, обидно вдруг ошибались.

Самую серьёзную "заявку" на успех в Уимблдоне О.Морозова сделала в 1974 году. Заявка подкреплялась большими победами. Если Уимблдонский турнир назвать премьерой, то предшествующий ему Международный чемпионат Лондона - генеральной репетицией перед ним.

"Московская Ольга с королевским кубком!" - фотографии с такой подписью обошли многие центральные газеты Англии. Кубок ей вручала английская королева - почётный президент Лондонского королевского теннисного клуба, где традиционно проходят эти соревнования. Москвичка победила всех соперниц, в том числе и двух теннисисток из первой мировой пятёрки - австралийку И.Гуллагонг и англичанку В.Уэйд. А ранее в одном из крупнейших международных турниров в США ей уступила и знаменитая американка Б.Кинг - вторая в тот год ракетка мира. Непобежденной из самого первого эшелона сильнейших оставалась только американка К.Эверт. Правда, проба сил в игре с ней уже состоялась. Перед травяными турнирами в Англии прошёл чемпионат мира на грунтовых площадках во Франции. Там-то в финале впервые и сошлись О.Морозова и К.Эверт. По единодушному мнению специалистов, силы соперниц оказались почти одинаковыми, но в решающие моменты американка играла чуть стабильнее и победила.

Когда же советская и американская теннисистки объединились в паре, то равных им не оказалось. Впервые в истории мирового тенниса на первое место вышел советско-американский дуэт. Авторитет О.Морозовой в паре подкреплялся ещё и победой в открытом чемпионате США, где она выступала вместе с М.Крошиной. Тогда не устояла против них и общепризнанная первая пара мира американок Б.Кинг - Р.Казалс.





И вот О.Морозова впервые в одиночном финале Уимблдона. Не удалось взять у неё реванш в полуфинале и Б.Кинг. Сеточные атаки москвички оказались острее, увереннее, да и в защите, когда американка рвалась к сетке, ей удавались на редкость точные и неожиданные по направлению обводящие удары.

"Это, пожалуй, лучший матч моей жизни", - говорила бесконечно радостная победительница.

Каким же станет финал? Оказался он, к сожалению, матчем неиспользованных возможностей.

"Не ты - первая, не ты - последняя! - успокаивал расстроенную Ольгу А.Метревели, похлопывая её по плечу. - Здесь и моя вина: это я показал в прошлом году плохой пример психологической заторможенности в уимблдонском финале".



Что и говорить, у обоих наших лидеров, когда они ближе всего оказывались к самой большой победе, вдруг наступали самые обидные психологические срывы. Недаром теннисная мудрость гласит: "Отними у нападения даже ничтожную долю уверенности - и оно обязательно обернется поражением".

История мирового и отечественного тенниса знает бесчисленное множество очень ярких примеров, когда исход матчей зависел в первую очередь от тончайших психологических факторов. О.Морозова и А.Метревели подарили теннисной истории немало матчей, где психологические факторы становились не только их прочными союзниками, но и врагами. Если же говорить о многолетней спортивной биографии этих выдающихся спортсменов, то можно утверждать: с годами, с обогащением соревновательного опыта они явно мужали, расширяли и укрепляли своё психологическое оружие. И всё же они, как говорится, чуть-чуть не дотянули. Жалко, конечно. Ну что поделаешь! Упрекать их не стоит. Своей целеустремленностью, упорством, самым достойным спортивным поведением они сделали всё возможное, чтобы подняться на теннисный Олимп, внести вклад в укрепление авторитета советского спорта. В чемпионатах Европы О.Морозова завоевала 22 золотые медали, А.Метревели - 16. Чемпионами СССР в одиночных и парных разрядах тбилисец становился 29 раз, москвичка - 22 раза.

Как-то в середине 70-х годов, когда четыре уимблдонских финала с участием советских теннисистов уже стали историей, мне довелось вновь повстречаться с Ф.Перри.

Англичанин поделился своими соображениями относительно причин уже известных читателю психологических недугов.

"Ваши теннисисты начали выступать на международной арене слишком поздно, когда они уже вступали в зрелый возраст. Поэтому их спортивный характер не выдерживал матчей максимального психологического накала. Возьмите, к примеру, таких сильнейших игроков мира, как австралийцы Л.Хоад и К.Розуолл. Они уже в 17 лет выступали за взрослую национальную команду в розыгрыше Кубка Дэвиса. К тому же ещё, миновав

юношеский возраст, ваши игроки очень редко встречаются с сильнейшими соперниками. В итоге получается: каждый большой матч становится для них "вопросом жизни" и над ними довлеет мысль "сейчас или никогда".



Отсюда - психологическое перенапряжение с его отрицательными реакциями. Большие матчи должны стать привычными! Тогда будут все основания надеяться, что психологические недуги отступят", - заключил свои соображения знаток мирового тенниса.

С ним в основном можно согласиться. Такое мнение соответствовало и курсу Федерации тенниса СССР на расширение международных связей. В середине 70-х годов открывалась, как никогда, широкая перспектива практической реализации этого курса. Но вдруг ...

Как говорится, нежданно-негаданно грянул гром. Один из спортивных руководителей принял единоличное административное решение, лишившее советских теннисистов возможности выступать в крупнейших международных турнирах. Причина? Справедливое несогласие с Международной федерацией насчет допуска теннисистов расистской ЮАР к личным турнирам. Вместо того чтобы продолжить настойчивую и хорошо продуманную борьбу, к тому же ещё поддерживаемую немалым числом федераций тенниса различных стран, чиновник решил "хлопнуть дерью".

Только в 1983 году лёд наконец тронулся.

Перед советскими теннисистами вновь открылись главные теннисные арены мира. Однако не один год ушёл на то, чтобы вновь с большим трудом выеывать туда дорогу в многочисленных отборочных соревнованиях.

Жаль потерянного времени!

В начале 80-х гг. расширился выход на международную арену наших юных теннисистов.

Международная федерация в эти годы учредила немало новых соревнований для этой категории спортсменов. Чемпионками мира среди девушек в парных соревнованиях провозглашаются Л.Савченко, Н.Медведева, Л.Месхи, а в одиночных - Н.Зверева. Андрей Черкасов завоёвывает серебряную медаль в чемпионате мира среди подростков. Минчанка Наташа Зверева награждается золотой медалью за победу в чемпионате мира самых юных теннисисток. Она же вместе с Тamarой Чернышевой из Симферополя становится и чемпионкой Европы в паре.



Наконец-то появился на большой международной спортивной арене достойный наследник А.Метревели - москвич А.Чесноков.

Первый большой подарок он принес в открытом первенстве Франции, считающемся чемпионатом мира на грунтовых площадках. Выход в восьмёрку сильнейших и победы над несколькими сильнейшими игроками, в том числе и над второй ракеткой мира шведом М.Виландером, убедительно свидетельствовали о росте мастерства спортсмена. А затем уверенные победы в международном турнире Игр Доброй воли, Спартакиаде народов СССР, чемпионате СССР. И наконец, - победа над "королем Уимблдона" 1985 и 1986 годов Б.Беккером (ФРГ) в чемпионате мира среди юниоров (теннисистов не старше 21 года).

Порадовали успехами в парных соревнованиях Л.Савченко и С.Пархоменко, ставшие одной из сильнейших пар мира.



На главном корте Уимблдона состоялся первый в истории мирового тенниса "стопроцентный советский финал". И пусть этот финал венчал только турнир девушек, который в прессе традиционно называют турниром надежд мирового тенниса. В финале сошлись Н.Зверева и Л.Месхи. Новую победу юной Наташи в прессе расценили как своеобразный уимблдонский рекорд. В 15 лет выиграть турнир, куда допускаются и восемнадцатилетние, - такого в истории Уимблдона ещё не было. Этим рекордом

минчанка не ограничилась. Она победила и в чемпионате СССР среди взрослых. Самая молодая чемпионка СССР и самая молодая победительница Уимблдонского турнира! Может быть, в этом есть нечто символическое, подчёркивающее большие перспективные возможности нашего тенниса?

Что же касается тактики игры, попробуем оценить её на фоне того, что происходило в развитии мирового тенниса за последнее время.



...Никто не предполагал, что в середине 70-х годов наступит эра игры с задней линии сильно кручеными ударами, чему прямой виновник - талантливый швед Б.Борг.

Теннисист с "западной" хваткой ракетки, действующий преимущественно у задней линии, в 50-60-е годы выглядел бы по меньшей мере старомодным. И вдруг швед именно такой, давно забытой игрой начал побеждать одного за другим именитых соперников, отличающихся

ультраактивной тактикой с очень частыми сеточными атаками. А в 1976 году он, на удивление всем, взошёл на трон победителя Уимблдона. И не сходил с него целых пять



лет подряд, что стало своего рода мировым рекордом за весь многолетний период развития мирового тенниса после первой мировой войны.



В чём же секрет быстрого восхождения на теннисный Олимп и долгой непобедимости этого выдающегося спортсмена? Об этом написано множество статей и даже книг. Все специалисты единодушно отмечают в первую очередь его выдающиеся бойцовские качества: волю к победе, исключительную сосредоточенность и выдержку, неординарную физическую и психическую выносливость.

Вот что он заявил журналистам, когда его по итогам сезона 1978 года провозгласили чемпионом мира: "Мое кредо - не ошибаться, доставать любой мяч, приковывать соперника к задней линии, а если он выходит к сетке - обводить его короткими "ныряющими" за сеткой кручеными ударами".

"Эпидемия игры Борга" быстро распространилась в теннисном мире. Её бациллы поразили и мужчин, и женщин. Многие матчи, особенно на грунтовых "медленных" площадках, превратились в однообразное упорное противостояние только у задней линии, правда сильными ударами. Раздавались даже голоса: игре у сетки в одиночных соревнованиях пришел конец! Но дальновидные специалисты настойчиво предостерегали о пагубности слепого копирования игры шведа, подчёркивали её неповторимое своеобразие. И вот что очень примечательно. Сам спортсмен, словно в подтверждение этих предосторожностей, медленно, но верно разнообразил свою игру, усиливал подачу, овладевал ударами с лёта. Поэтому так не похожи его первые и последние уимблдонские финалы. В последних решающих поединках немало очков он выигрывал своей подачей с выходом к сетке, не пренебрегал и сеточной атакой вслед за обменом ударами с задней линии. Б.Борг одарил мировой теннис разнообразными кручеными ударами, убедительно продемонстрировал их уникальные возможности для борьбы с сеточной атакой и придания игре с задней линии более мощного характера, причём при отражении мяча в различных по высоте точках - средней, высокой и низкой. И всё же становилось ясно, что игру Б.Борга нельзя рассматривать как перспективное направление развития мирового тенниса. В 80-е годы на смену шведу пришли теннисисты с универсальной активностью, отличающиеся высочайшим мастерством в действиях как у задней линии, так и у сетки.

Беда, что и наш теннис не избежал "борговского крена"...

В последние годы у большинства советских теннисистов наблюдалось значительное повышение мощности и точности игры с задней линии, широкое использование нападающих и контратакующих крученых ударов. А как обстояли дела с атакующей подачей, быстрым нападением, игрой у сетки? К сожалению, у многих игроков все эти теннисные козыри отсутствовали.

Что же, значит, спросит читатель, в развитии нашего тенниса вновь, как и в середине 50-х годов, возникла необходимость перестройки? Конечно! И этого не нужно бояться. В середине 50-х годов мы только "прорубали окно в Европу", впервые открыв для себя мировой теннис. Теперь же обстановка совершенно другая, куда более благоприятная. Колоссально возросли возможности развития спорта в нашей стране, отечественная школа тенниса накопила огромный опыт, завоевала большой международный авторитет. Теперь просто непростительно сбиваться с курса на передовую игру, поддаваясь влиянию быстро

проходящих тенденций. Советской школе тенниса пора и самой выступать в роли законодательницы технико-тактических мод.

...И вот теннис в программе XXIV Олимпийских игр 1988 г. Наконец восторжествовала справедливость! Такой авторитетный и широко распространённый в мире вид спорта - и вдруг долгое время вне олимпийской семьи (последний раз теннисисты сражались под олимпийским флагом в далёком 1924 г., а впоследствии из-за острого конфликта Международной федерации тенниса с Международным олимпийским комитетом теннис не включали в программы Олимпиад). Олимпийский ранг тенниса стал важным стимулом для его развития в стране. Не случайно в середине 80-х гг. начал расширяться календарь соревнований, ведущие теннисисты получили возможность больше выступать на международной арене. Но радости радостями, а Олимпиада могла и обойти стороной советских теннисистов. В теннисе завоевать "пропуск олимпийца" несравненно труднее, чем в других видах спорта. Его нельзя получить, как это обычно принято, по принципу представительства страны. Поэтому нужно было в первую очередь завоевать право участвовать в Олимпиаде. Завоевать в жесточайшей, многолетней борьбе прежде всего с сильнейшими профессиональными игроками (по решению Международного олимпийского комитета к олимпийскому турниру теннисистов допускаются и профессионалы)! Очень осложняла борьбу и так называемая голодная норма допуска к олимпийским соревнованиям: максимум три представителя любой страны могли быть представлены в каждом из двух одиночных разрядов.

Когда завершалась подготовка книги к печати, поступило радостное сообщение: семь наших теннисистов завоевали право выйти на олимпийскую арену. Они для нашего тенниса не иначе, как "исторические личности" - первые советские олимпийцы. Представим их: Наталья Зверева, Лариса Савченко, Лейла Месхи, Андрей Чесноков, Александр Волков, Андрей Черкасов, Андрей Ольховский (последний завоевал право выступать только в парных соревнованиях). В их преодолении олимпийских успехов большая заслуга тренеров сборной команды: О.Морозовой и Ш.Тарпищева, Е.Позднякова и А.Лепешина, а также личных тренеров спортсменов - М.Зверева, А.Тетерина, Т.Какулии, Т.Наумко, В.Шкляра, Н.Роговой и В.Васильева.

Как выступают первые советские теннисисты-олимпийцы? Во всяком случае, для скромного проблеска надежд есть некоторые основания, если иметь в виду их спортивные результаты в олимпийском году. Л.Савченко и Н.Зверева чуть-чуть не стали победителями Уимблдона в паре. Их финальный матч со знаменитыми Ш.Граф и Г.Сабатини иначе как трагедией не назовешь. Иметь в свою пользу два матчбола и вдруг "смазать" два лёгких мяча, проиграв в итоге решающую партию со счетом 10:12!

"Советский сюрприз" - так назвала газета "Монд" выход в финал Открытого чемпионата Франции Н.Зверевой. Только в решающем поединке она уступила чемпионке мира Ш.Граф, но до этого победила трёх соперниц из первой мировой десятки, в том числе и вторую ракетку мира знаменитую М.Навратилкову. Стабильное место в двадцатке сильнейших игроков мира занял в преддверии Олимпиады А.Чесноков, на счету которого выиграны у таких именитых соперников, как П.Кеш, М.Мечирж, А.Гомеш. Впервые трое наших спортсменов - Н.Зверева, Л.Савченко, А.Чесноков "сеялись" в числе шестнадцати сильнейших ракеток мира при проведении уимблдонской жеребьевки.

...Скромность, говорят, украшает человека. Но весьма скромные успехи в развитии нашего тенниса - это не украшение, а скорее повод для сурового упрека. Н.Н.Озеров в одном из своих репортажей хорошо сказал: развитие нашего тенниса - это редкие радости и



многочисленные горести. Об одних из таких горестей беру на себя смелость сказать особо.

Не удивляйтесь: применительно к развитию нашего тенниса слово "борьба" - самое актуальное. Вся послевоенная его история - это во многом борьба за "выживание", за равные права по отношению к другим видам спорта, борьба за выход на международную арену. Кто же был "второй стороной" в этой борьбе? Возьму на себя смелость и скажу откровенно: представители "руководящей бюрократии" в спорте.

"В теннис играют только двое, а, к примеру, в волейбол - целых двенадцать человек!" - говорил один из самых главных спортивных руководителей и тут же безапелляционно заявлял: "Вот почему мы (?) считаем, что теннис должен быть на втором плане". Руководствуясь доводом, что теннис - не олимпийский вид спорта, начальство то включало теннис в программу Спартакиады народов СССР и Всесоюзной спартакиады школьников, то неожиданно его исключало. Бывало, что и так уж "голодный паёк" международных соревнований, в которых участвовали советские теннисисты, безжалостно урезался. В конце 60-х гг. с приходом нового спортивного руководства даже вышел приказ, где сначала теннис превозносился как вседоступный и всевозрастной вид спорта, а затем... теннисистам предписывалось покинуть большую международную арену, дабы "сосредоточиться на внедрении тенниса в быт советского народа" (к счастью, этот приказ вскоре отменили после обращения с протестом руководства Федерации тенниса СССР в самые высокие инстанции).

Руководящий комитет Международной федерации тенниса называют "вершителем судеб" мирового тенниса. В его составе всего 11 человек, и каждая национальная теннисная федерация считает пределом мечтаний иметь там своего посланца. Дважды представители Федерации тенниса СССР избирались в состав этого комитета (сначала Е.Корбут, а затем, после завершения спортивных выступлений, - А.Метревели), и их работа там получала самую положительную оценку. Но, к великому сожалению, наши представители прерывали там свою деятельность из-за необоснованных решений "руководителей бюрократии". Поставьте себя на место автора книги, избранного, как знает читатель, руководителем первого Научно-методического совета Международной федерации тенниса, когда перед очередной Международной научно-методической конференцией один из представителей руководящей бюрократии вдруг объявил: мы (опять это "мы"! ) решили участвовать в работе международных организаций только по основным видам спорта, поэтому вам следует покинуть ваш "международный" пост. Словом, командно-бюрократический метод руководства, усилившийся особенно в период застоя, нанёс отечественному теннису непоправимый вред. Теннис то "казнили", то "миловали". Всё зависело от отношения к теннису очередного главного начальника или самых приближенных к нему.

В застойный период заметно снизилась роль Федерации тенниса СССР, а также республиканских, ослабла роль общественного актива, мнение бюрократического руководства, нередко явно некомпетентное, практически стало господствующим.

Однако недостатки в развитии отечественного тенниса нельзя объяснять только издержками бюрократического руководства. Значительную часть вины должны взять на себя члены Федерации тенниса - Всесоюзной и местных - и специалисты по теннису, в том числе и автор этих строк. Многие вопросы внутреннего характера, не подвластные приказам сверху, так и не удалось решить. Пожалуй, главный из них, от которого во многом зависел и будет зависеть в дальнейшем все больше и больше рост спортивного мастерства, - это решительное следование в подготовке теннисистов курсу атлетизма,

тактике универсальной активности, базирующейся на рациональной, разнообразной спортивной технике.

Читатель познакомился со многими радостями и многими горестями в развитии отечественного тенниса. А что ждёт наш теннис в будущем? Уверен, что перспективы его развития в нашей стране самые благоприятные. Но, конечно, при условии, если то, что называется самым злободневным и ёмким в настоящее время словом перестройка, выведет теннис на столбовую дорогу.

Перестройка на основе демократизма и гласности, роста общественной активности, повышения компетентности руководства, развёртывания научной работы и широкого использования достижений научно-технического прогресса, усиления пропаганды, значительного улучшения подготовки специалистов - вот что необходимо для дальнейшего развития тенниса в первую очередь.

Разве могут остаться в стороне от теннисной перестройки и читатели нашей книги?! Каждому скорее хочется научиться играть. Поэтому читателю, надо полагать, не терпится познакомиться с техническими приёмами, которые составят его игровое оружие. Однако спешить не стоит - познакомимся сначала с общими подходами к технической подготовке, к обоснованию и оценке техники.

## **Глава 5**

### **Секреты спортивной техники**

#### **ОДИН - ЗА ВСЕХ И ВСЕ - ЗА ОДНОГО!**

Любая деятельность, в том числе и игровая, соревновательная, осуществляется с помощью действий. В каждом виде спорта у них свои неповторимые особенности. Например, в теннисе и гимнастике спортсмен действует в совершенно различной обстановке, что обуславливает и специфику их действий. В гимнастике нет двустороннего состязания, все движения заранее заучены и доведены до высокого уровня автоматизма. Другое дело - действия теннисиста. Они - частица непосредственной борьбы, отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Поскольку большинство действий теннисиста - ответные, ему очень важно перед своим ударом как можно больше знать о готовящемся ударе соперника, его замысле. Опыт развития мирового тенниса неопровержимо свидетельствует: успехов достигают как правило, те, кому удастся развить прогностические способности. Прогнозирование требует развитой тактической наблюдательности - способности "вчитываться" в движения и внешний вид соперников.

Но вот наступает самый ответственный момент, когда с ударом соперника уже всё становится ясно. Теперь необходимо очень быстро уточнить свой собственный тактический замысел и тут же осуществить его с помощью наиболее рационального комплекса движений. Замысел относится к области тактики, его двигательное воплощение - к технике. Вот и выходит, что в действии теннисиста тактика и техника сплавлены воедино, находятся в теснейшей взаимосвязи. Не случайно технический приём, выполненный в соревновательной игре, принято называть технико-тактическим действием.

Учтите: самое безукоризненное выполнение технического приёма не принесёт желаемого результата, если реализуемый с его помощью замысел окажется неудачным. И наоборот, эффективный тактический замысел может оказаться сорванным из-за недостатков исполнительского мастерства.



Острота наблюдения за соперником носит переменный характер. Когда мяч приближается к теннисисту, соперник как бы уходит на второй план. Однако это не значит, что в данный момент он полностью исчезает из зрительной ориентации. Другое дело - мяч! Он, словно сильный магнит должен притягивать к себе внимание игрока.

"Хорошенько смотрите на мяч!" - такой совет начинающим, да и опытным теннисистам, звучит не иначе, как азбучная истина. Однако эта истина

далеко не такая уж простая, как может показаться.

Куда соперник направит мяч, с какой скоростью, с каким вращением, какой окажется траектория его полёта и отскока, не повлияет ли на всё это неровность площадки, а может быть, "хитрое" вращение мяча придаст ему необычный отскок? Всё это надо своевременно выявить и учесть при подготовке своего удара. Поэтому необходимо не просто видеть мяч, а быстро познавать, прогнозировать тайны его полёта.

Итак, мы последовательно определили элементы действия теннисиста: наблюдение за мячом и соперником, оценка игровой ситуации, прогнозирование замысла соперника, конкретизация собственного тактического замысла и, наконец, его двигательное воплощение. Эффективное соревновательное действие и есть "чудесный сплав" всех этих пяти составляющих. И беда, если хотя бы одна из них окажется не на высоте.

В спортивной практике нередки такие, казалось бы, парадоксальные явления: смотришь на движения некоторых теннисистов во время игровых упражнений - и хочется сказать: вот достойный подражания образец! Но стоит понаблюдать за этими же спортсменами на соревнованиях, и оказывается, что их исполнительское мастерство не даёт нужного эффекта: их действия не являются тем "чудесным сплавом", о котором уже шла речь. И причина здесь кроется обычно в недостатках как начального обучения, так и дальнейшего совершенствования, когда забывают о главном: нужно овладевать целостным игровым соревновательным действием, а не только его одним компонентом - исполнительским мастерством.

Итак, относитесь к технике, тактике и стратегии как к членам дружного семейства, где один - за всех и все - за одного. Изучайте их в теснейшей взаимосвязи, не пренебрегайте ни одним из них.

## **МЯЧ - ВЕРНЫЙ ДРУГ С ДЕТСТВА**

Самый обыкновенный маленький мяч! Сколько приятных минут приносит он детям и сколько дарит им полезного для физического развития! Специалисты по теннису во многих странах давно заметили: теннис лучше осваивают те, кто крепко подружился с мячом в детском возрасте. Если же этой дружбе придать специализированный характер, то можно очень хорошо подготовить детей к успешным занятиям теннисом. Не случайно в мировом теннисе формирование такой дружбы называют школой мяча.

С какого возраста целесообразно познавать премудрости такой школы? Чем раньше, тем лучше! Можно начать даже с 4-5 лет.

В педагогике стало общепризнанным, что многие способности, такие, например, как умственные, музыкальные, художественные, нужно развивать с раннего детского возраста.

Основная задача школы мяча - воспитание простейших двигательных способностей, быстроты двигательной реакции, наблюдательности, сосредоточенности и быстроты переключаемости внимания, элементарных способностей к прогнозированию. В азбуке движений должны быть представлены все буквы двигательного алфавита: удары по мячу, броски, ловля, передача и ведение мяча, причём выполняемые в условиях, требующих очень быстрых передвижений, в том числе и разнообразных прыжков. Они-то и составляют двигательную основу различных игр с мячом, и прежде всего тех, которые поднялись до уровня общепризнанных видов спорта.

Наш совет семейному тренеру: как можно раньше учите детей этим движениям. Среди ваших подопечных могут оказаться не только Живчики, Бегунки, Непоседы, но и Увальни, Медвежата. Первые, конечно, будут преуспевать в познании премудростей "школы мяча". Но и вторые с её помощью смогут со временем перевоплотиться. И не унывайте, если не всё сразу будет получаться. Только упорный труд, своевременное "двигательное образование", в первую очередь с помощью игр, позволит обрести разностороннюю физическую подготовленность.

К этому совету нужно добавить и другой. Сразу развивайте у ребят так называемые двусторонние двигательные способности - умение свободно действовать правой и левой рукой, правой и левой ногой. Для этого нужно использовать как ручные, так и ножные игры.

В школе мяча изучаются разнообразные простейшие упражнения с мячом (например, броски мяча в цель, броски мяча в стенку и ловля его при отскоке), игровые упражнения (из отдельных фрагментов игры) или законченные игры.



У общепризнанных "взрослых" игровых видов спорта появились свои младшие собратья. К примеру, у футбола - мини-футбол, у хоккея - мини-хоккей, у ручного мяча - мини-ручной мяч. А вот младший брат тенниса родился сравнительно недавно, однако не прошло и нескольких лет, как он уверенно зашагал по свету. По данным Международной федерации тенниса, в 1987 году мини-теннисом занимались около 10 млн. детей. В ряде стран он даже стал самостоятельным детским видом спорта.

Что греха таить, малышам трудно управлять обычной теннисной ракеткой. Совсем другое дело, если в их распоряжении окажутся маленькая ракетка, маленький мячик, небольшая площадка. Тогда с их помощью можно хорошо подготовиться к большому теннису, освоить азы спортивной техники и тактики, сделать первые шаги в развитии специальных психологических и физических качеств.

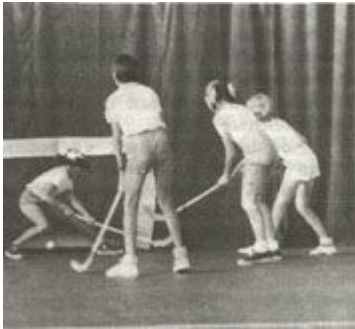
Семейный тренер с успехом может начать обучение мини-теннису даже в самых простых домашних условиях. И прежде всего с помощью мягкого поролонового мяча. Такой мячик - очень легкий, после удара далеко не отлетает и поэтому не создаёт угрозы домашним предметам.



Спортивные техники в мини-теннисе и в большом теннисе очень близки. Если ребятам удастся овладеть техникой мини-тенниса, считайте, что заложен фундамент для освоения большого тенниса.

В семейной теннисной школе должны использоваться и другие мини-игры - мини-футбол, мини-ручной мяч, мини-хоккей (в том числе и на полу), мини-баскетбол. Причём это относится и к юным представительницам слабого пола. Мальчишеские игры послужат для девочек важным средством избавления от присущих им слабостей в физической подготовленности. Мини-игры помогут воспитать широкий круг двигательных способностей, физических качеств, игровую смекалку.

Каждая из мини-игр имеет свои особые достоинства применительно к подготовке теннисиста. Так, мини-футбол - как игра "ножная" - особенно ценен для развития подвижности, ножной ловкости. Игра же вратаря в мини-футболе, как, впрочем, и в других играх, для теннисиста просто клад.



Мини-ручной мяч очень важен благодаря броскам по воротам, особенно когда они делаются в высоких и далеких прыжках, а мини-хоккей - благодаря ударам, имеющим известное сходство с ударами теннисиста.

Особое внимание уделяйте вратарским упражнениям. Они - лучшее средство начальной подготовки к игре у сетки. Вратари, как известно, мяч ловят или отбивают. Для лучшей подготовки к теннису почаще надо использовать отбивы. Да и ловлю мяча нужно приспособить в известной мере к особенностям действий теннисиста. Обычно детишки, особенно девочки, ловят мяч хватательным способом. Важно научиться ловить мяч при так называемом встречном движении рук по отношению к летящему мячу.

Научные данные свидетельствуют, что у ребят, прошедших начальный курс "двусторонней" игровой подготовки, научившихся свободно действовать правой и левой рукой и ногой, формируются наиболее совершенная координация движений, богатые двигательные возможности для успешных действий в сложных игровых условиях.

Во время мини-игр и различных игровых упражнений важно ориентировать ребят на действия неожиданные и с хитринкой. Например, атакующему ворота давайте такое задание: сначала покажи вратарю своими движениями, что ты готовишься направить мяч в одну сторону, а в последний момент перехитри его и пошли мяч в другую сторону. В свою очередь вратарь должен руководствоваться как бы контрзаданием: внимательно наблюдать за движениями атакующего и стараться как можно раньше разгадать его замысел. С помощью такого подхода семейный тренер в занятиях с малышами закладывает основы тактического прогнозирования, готовит к действиям в разнообразных, быстро и неожиданно изменяющихся игровых ситуациях.

Семейный тренер не всегда может собрать ребячью компанию для игры. Широко используйте игровые упражнения, где второй участник - сам тренер. Вот примеры таких упражнений. Тренер располагается в воротах (промежутке между двумя маленькими стоячками, чурбачками или колышками) и выполняет роль вратаря. Его воспитанник старается забить мяч в ворота ударом ноги, с помощью броска рукой или удара детской



клюшкой. Через некоторое время наставник и его подопечный меняются местами. Подобного рода упражнения целесообразно периодически усложнять. Например, перед воротами расставить несколько предметов, условно обозначающих игровых соперников, и "бросать" ворота только после их обводки.

Мы уже отмечали, что современный теннис называют игрой снайперской. Качество меткости для теннисиста иначе, как "золотым", не назовёшь. Оно характеризуется числом попаданий в заранее намеченное место площадки. Примечательны в этом отношении следующие исследовательские данные. Оказывается, 3-4-миллиметровые отклонения в направлении движения ракетки в момент непосредственного удара и погрешности в 2-3 градуса наклона струнной поверхности ракетки уже могут вызвать ошибку.

Школа мяча как раз и призвана дать первые результаты в воспитании меткости. Дело пойдёт гораздо быстрее, если в дополнение к мини-играм широко использовать специальные упражнения для развития меткости и систематически регистрировать результаты их выполнения. Сделайте из картона, фанеры, листового пластика или линолеума круговую или квадратную мишень с обозначением трёх зон - центральной, средней и наружной - и повесьте её на стенку. За попадание в центральную зону мишени даётся оценка "отлично", в промежуточную зону - "хорошо" в наружную зону - "удовлетворительно". Пусть ваш воспитанник регулярно бросает в мишень поролоновый или обычный мячик, имитируя при этом движения при обычном для теннисиста ударе над головой. А вы ведите строгий учёт попаданий на каждой тренировке. Я уверен, вы уже вскоре убедитесь, что число верных попаданий заметно возрастёт.

### **ДВИГАЙТЕСЬ ШИРОКИМ ФРОНТОМ!**

Обучение в любой области имеет ступенчатый характер - от простого к сложному. Однако здесь требуется одно очень важное уточнение. Многое зависит от того, насколько широка каждая ступенька и как долго на каждой из них занимающиеся будут задерживаться. Именно этим определяется, какой в итоге сформируется у юного теннисиста арсенал приёмов техники: широкий, вариативный или, наоборот, очень узкий, однообразный. Беда, что нередко процесс освоения техники часто напоминает замедленный подъём по очень узким ступенькам с неоправданно продолжительной задержкой на каждой из них. Практически это выглядит так. Сначала дети долгое время упорно, систематически практикуются только в выполнении ударов по отскочившему мячу справа и слева. При этом подача, удары с лёта, удары над головой выступают в обидной роли "пасынков": их или полностью игнорируют, или им уделяют ничтожно мало внимания. Но вот наконец наступает долгожданный момент, когда предпринимаются попытки освоить и другие приёмы техники. Однако тут-то и начинаются закономерные трудности. К примеру, никак не получаются удары с лёта, так как у ребёнка уже прочно закреплены хватки ракетки, пригодные лишь для ударов по отскочившему мячу, уже сложилась привычка к большим замахам и подкручиванию мяча, тогда как для большинства ударов у сетки необходим очень короткий замах и умение подрезать мяч. Помимо этого игра у сетки требует от молодого спортсмена быстрой реакции, которой у него пока нет, так как привычный обмен ударами с задней линии её попросту не требовал, а значит, и не способствовал её выработке. Поскольку подаче уделялось мало внимания, то и отношение к ней у ребят складывается довольно пассивное. Однако благие намерения все ещё наличествуют: главное, чтобы ребята научились подачей вводить мяч в игру, а когда они подрастут, физически возмужают, глядишь, и удастся усилить удар.

Курс на ограниченный запас ударов снижает возможности воспитания физических качеств, особенно скоростно-силовых. Ко всем этим тормозам прибавляется обычно и "тактическая болезнь".

Так, возможности молодого теннисиста к моменту завершения начальной подготовки оказываются безнадежно упущенными: его соревновательным уделом становятся удары с задней линии с редким использованием других технических элементов.

Обучение технике широким фронтом, общая спортивно-техническая грамотность, умение эффективно пользоваться всем комплексом приёмов техники - главные методические установки, которые надо взять на вооружение семейному тренеру.

В последнее время в игровых видах спорта всё больше и больше используют метод, названный "параллельное изучение контрастов". Примерами таких "контрастов" в теннисе могут служить: удары сильные и мягкие, по восходящему и снижающемуся мячу, высокие, длинные и совсем низкие короткие крученые удары, удары с большими и короткими замахами.

### **УДАРЫ С ХИТРИНКОЙ**

Специалисты провели оригинальную киносъёмку. Сначала ребята получили первое задание: во время обычной перекидки на площадке продемонстрировать перед кинокамерой удары справа и слева по отскочившему мячу. Ребята старались изо всех сил, зная, что по материалам съёмки будут изготовлены кинограммы их ударов. Затем ребята получили более сложное задание: не только образцово выполнять удары, но и самым неожиданным, хитрым образом обводить своего товарища у сетки.

Что же в итоге выявилось при сравнении кинограмм? Не только движения оказались не схожими, но даже выражение лиц. При втором задании глаза ребят "загорелись", они стали искать, причём каждый по-своему, различные тактические ходы. Один, например, перед косым ударом специально располагал ноги, как для прямого удара вдоль боковой линии площадки, и поначалу ударное движение нацеливал в том же направлении, словно хотел сказать сеточнику: я обязательно применю именно этот удар. Однако уже через какое-то мгновение быстро изменял направление выноса ракетки и неожиданно посылал мяч косо к противоположной боковой линии. Другие ребята преподносили свои сюрпризы. Сначала подчеркнуто энергичными движениями они "убеждали" сеточника, что готовятся применить мощный обводящий удар. Однако в самый последний момент неожиданно замедляли ударное движение и отбивали мяч коварным мягким, очень коротким ударом, после которого мяч сразу "нырял" за сеткой. Словом, удары при втором задании явно приобрели оригинально-творческий характер, движения оказались подчинёнными тактическим задачам.

С помощью этого примера мы подошли к очень важной оценке техники теннисиста с позиций её зрительного восприятия соперником. Тут на помощь должен прийти семейный тренер. Играя со своим подопечным или наблюдая за ним со стороны, он должен оценивать его движения с учетом "хитринок".

Придать технике творческий характер, - прямо скажем, дело нелегкое. Для этого нужно развивать особые способности, которые нередко называют даже артистическими. Что и говорить, далеко не просто научиться преждевременно не выдавать свои замыслы, а тем более ещё и вводить соперника в заблуждение. Однако, чем раньше ученик семейной теннисной школы будет ориентирован на маскировку своих намерений, тем лучше.

"Хитринки" бывают разные. Одни можно назвать чисто тактическими. Они выражаются в неожиданных, оригинальных замыслах, выборе неожиданного тактического хода, конкретного удара, которых соперник меньше всего ожидает.

Другие "хитринки" относятся к тонким особенностям техники и являются исполнительской маскировкой тактики. Подчеркнуто энергичный выход на мяч у сетки, довольно широкий замах, характерные для сильного ответа, затем неожиданное замедление ударного движения с последующим использованием мягкого короткого косоугольного удара - вот одна из наглядных иллюстраций исполнительской хитрости.

Что же конкретно надо научиться скрывать, каковы основные объекты маскировки? Вот они: тактическая направленность ударов, их вид, направление и сила.

Во время соревнования каждому приему техники придается определенная тактическая направленность. Так, во время игры с задней линии удары могут быть подготовительными для выхода к сетке, сильными завершающими, обводящими низкими или свечевыми. В определенных моменты игры по возможности и надо засекречивать подобного рода тактические особенности.

Второй объект маскировки - это вид удара, задумка применить удар плоский, крученый или резаный. Маскировка такой задумки часто приобретает весьма существенное значение. Хорошим примером в этом отношении может служить подача. Подающему нужно держать соперника в постоянном неведении относительно своих замыслов. Какая из подач последует: "пушечная" плоская, крученая или резаная? Это должно составить загадку для соперника.



Поэтому и рекомендуют при всех подачах занимать одинаковое исходное положение и использовать одни и те же начальные движения, чтобы преждевременно не обнаружить свои намерения.

Исследования специалистов выявили примечательную особенность подготовки к удару. В острых игровых ситуациях, когда игра ведётся в стремительном темпе, теннисист быстро реагирует в первую очередь на направление удара соперника. Киносъемка запечатлела следующее: многие сильнейшие игроки, когда мяч ещё только "сидит" на ракетке соперника, уже успевают разгадать направление его удара и даже начать движение для быстрого старта в нужном направлении.

Последний объект маскировки - сила удара. В руки соперника попадают солидные козыри, если он по начальным движениям игрока свободно "читает" силовые особенности ударов. Очень важно научиться по возможности скрывать подготовку как сильных, так и неожиданно мягких ударов. Здесь могут использоваться три вида хитростей.

Сразу начну с наиболее трудной из них, но очень эффективной. В начале любого по силе удара нужно выполнять движения так, будто бы ничего особенного не задумано, а просто готовится обычный среднесильный ответ. Когда же ракетка в своем движении на мяч окажется выведенной на "огневой прицельный рубеж", следует "<преобразовать" движения применительно к сильному или мягкому удару.

Два других варианта хитростей как бы прямо противоположны. Мягкий удар вслед за нарочито силовой подготовкой и, наоборот, мощный удар после спокойной подготовки, характерной для удара самого малого калибра.

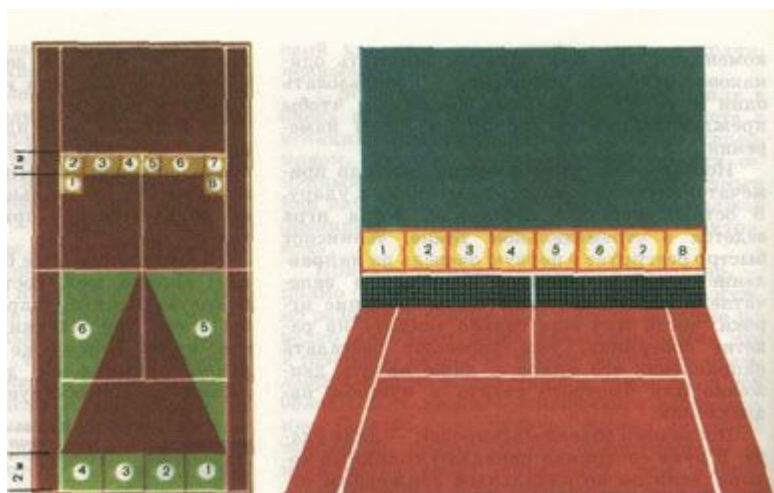
Особое внимание при освоении такой техники обратите на свечу и укороченный удар. Без неожиданного выбора момента для применения и замаскированного исполнения они не могут быть эффективны.

Свеча - щит против сеточной атаки. Мяч, просто направленный высоко вверх, обычно становится легкой добычей атакующего. Сообщать мячу большую поступательную скорость и придавать его полёту выгодную для обводки сеточника резко выраженную дугообразную форму можно только с помощью крученой свечи. Для её засекречивания всем своим видом, движениями при замахе и в начальный момент выноса руки с ракеткой вперед нужно убедить соперника в том, что подготавливается обычный низкий удар. И только, когда ракетка приблизится к мячу на довольно близкое расстояние, следует нацелить её быстрое заключительное движение больше под мяч и вверх (по сравнению с низким ударом).

Обводящая неожиданная свеча - один из наиболее трудных ударов в теннисе. Даже среди сильнейших теннисистов мира можно пересчитать по пальцам тех, кто свободно ею пользуется при приёме мяча как справа, так и слева.

К сожалению, ещё бытует устаревшее мнение: вполне, мол, достаточно научиться выполнять обычные удары справа и слева, чтобы потом при желании направлять мяч высоко вверх. К тому же ещё и главное упражнение, применяемое для тренировки свечи, далеко не способствует задаче сделать этот удар неожиданным. При этом упражнении один партнёр располагается у сетки и выполняет один за другим удары над головой, а другой - неизменно отвечает свечой. В соревновательной же игре эффективность свечи проверяется чаще всего в совершенно другой ситуации - при ответах на низкие подготовительные удары соперника для выхода к сетке и его низкие удары с лёта.

Здесь как раз своевременны несколько общих советов для семейного тренера. Систематически давайте вашим воспитанникам задание практиковаться в ударах справа и слева с различными по высоте траекториями полёта мяча: низкой, средней и совсем высокой - "свечевой" - для попадания мячом близко к задней линии. При этом очень важно научить направлять мяч высоко вверх с помощью прежде всего крученого удара (сообщить мячу высокую скорость при плоской или резаной свече практически невозможно).



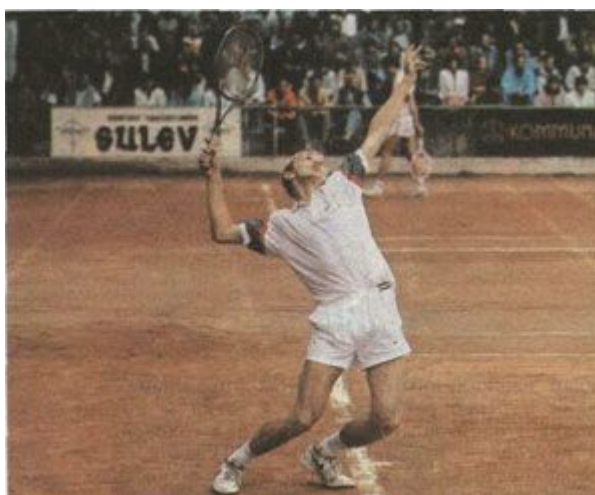
Используйте, к примеру, такое простое, но очень полезное упражнение. Пусть во время обмена ударами с задней линии ваш воспитанник периодически даёт свечу и внимательно наблюдает за полётом мяча и местом его приземления. Он должен научиться зрительно хорошо оценивать форму траектории полёта мяча применительно к обводке сеточника, контролировать,

насколько длинно приземляется мяч. Учтите: при чередовании низких и высоких ударов создаются наиболее благоприятные условия для освоения обводящей свечи.

Укороченный удар также требует на редкость тонкого, хитрого исполнения. Чуть ли не до самого последнего момента сближения ракетки с мячом соперник не должен даже догадываться о коварном замысле, готовясь к пушечному удару.

Итак, овладевайте "хитрой" техникой, настойчиво и систематически ищите и совершенствуйте свои индивидуальные секретные заготовки, формируйте присущие вашей индивидуальности своеобразные артистические способности.

## СОЮЗ ТОЧНОСТИ И СИЛЫ УДАРА



Есть в спорте качества, которые можно назвать непримиримыми врагами. В теннисе ими бывают нередко точность и сила ударов. Одни теннисисты довольствуются только точными среднесильными ударами и просто не способны на мощные выстрелы высокой пробивной способности. Стихия других, наоборот, "необузданные" мощные удары. Но увы! Они редко поражают площадку.

Такие односторонние игровые возможности зарождаются обычно уже на первых шагах обучения, а затем уже прочно закрепляются в процессе дальнейшей тренировки. А можно

ли не только примерить этих врагов, но и сделать их союзниками? И можно, и нужно!

Какие же удары можно оценить как точные и сильные?

Половина площадки, где действует партнёр по упражнению или соперник в соревнованиях, - это мишень огромных размеров. Только начинающий может удовлетвориться простым в неё попаданием. В дальнейшем же, по мере освоения техники, эта огромная мишень должна как бы разделяться на множество "блуждающих", небольших.



Воображаемая прицельная мишень, к примеру, должна находиться то в одном из углов площадки (если ставится задача применить длинный удар), то у середины боковой линии (при коротком косом ударе). Где же расположены эти воображаемые или специально обозначаемые на площадке мишени во время обычной игры?

Высокой точностью должны отличаться и длинные удары - прямые, диагональные, и короткие - прямые и косые. Мишени, изображенные на рисунке, как раз и учитывают это требование. Для тренировки длинных ударов служат мишени 1,2,3,4; для коротких - мишени 5,6.

В последнее время получили признание специальные учебные площадки с постоянной разметкой мишеней и различные варианты переносных мишеней, которые изготавливают



из тонкого листового пластика в форме квадратов или кругов и перед тренировкой накладывают на поверхность площадки. В качестве мишеней для подающего используют и оригинальные лёгкие фигурки различных размеров.

Самая последняя новинка - так называемые воздушные мишени. Они устанавливаются следующим образом. К столбам для натяжки теннисной сетки прикрепляют в вертикальном положении деревянные планки или металлические прутья. Затем между ними, выше уровня сетки натягивают горизонтально широкую ленту или шнур. В итоге между ними и верхним краем сетки образуется пространство, которое и служит воздушной мишенью. Такие мишени дают возможность хорошо контролировать высоту и траекторию полёта мяча. Высоту верхнего ограничения мишени периодически меняйте. Это позволит тренировать как низкие, так и высокие удары.

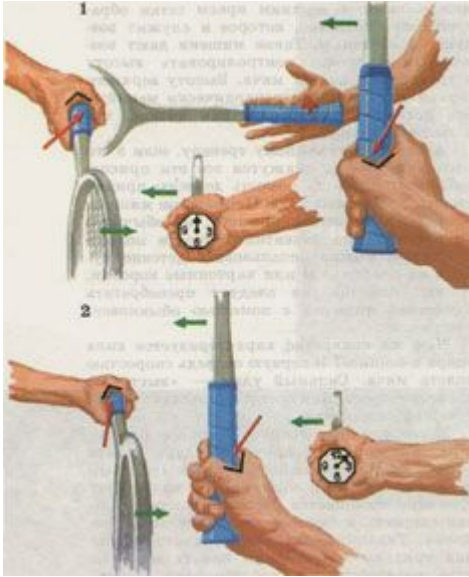
А как быть семейному тренеру, если в его распоряжении не окажутся все эти приспособления? Здесь на помощь должны прийти умелые руки и выдумка. Переносные мишени можно изготовить, к примеру, из обычного линолеума. Для развития точности подачи с успехом можно использовать детские кубики из пластмассы или картонные коробки. И уж, конечно, не следует пренебрегать разметкой мишеней с помощью обыкновенного мела.

Чем же конкретно характеризуется сила удара в теннисе? В первую очередь скоростью полёта мяча. Сильный удар - "выстрел", после которого мяч летит и отскакивает с большой скоростью.

В современном теннисе широкое распространение получили крученые удары справа и слева, характерные повышенным "силовым вкладом" двойного назначения: мячу одновременно сообщается высокая поступательная скорость и быстрое поступательное вращение. Различные варианты такого вращения придают траекториям полёта мяча самую разнообразную дугообразную форму, вплоть до очень крутой, способствуют точному попаданию и позволяют при обводке сеточника класть мяч совсем коротко сильным ударом издалека - от самой задней линии. Не случайно короткие крученые удары получили очень широкое применение при отражении сеточных атак. Крутая, резко снижающаяся за самой сеткой траектория полёта мяча не только облегчает обводку, но и вынуждает сеточника, если ему всё же удаётся достать мяч, отражать его в самой трудной для ударов с лета низкой точке.

Некоторые говорят: сильные удары, мол, удел взрослых. Вот подрастёт мальчуган или девчушка, поприбавится у них силенки, тогда им, как говорится, и карты в руки. Сразу хочу предостеречь семейного тренера. Такое мнение служит главной причиной маломощной игры, причём не только в раннем, но также и в зрелом возрасте. Споры нет, для мощного удара сила нужна. Однако и у ребятшек её хватит при технически умелом выполнении ударов и при систематических занятиях физической подготовкой. Конечно, по мере возмужания, совершенствования техники, воспитания физических качеств ударно-силовые возможности, безусловно, возрастают.

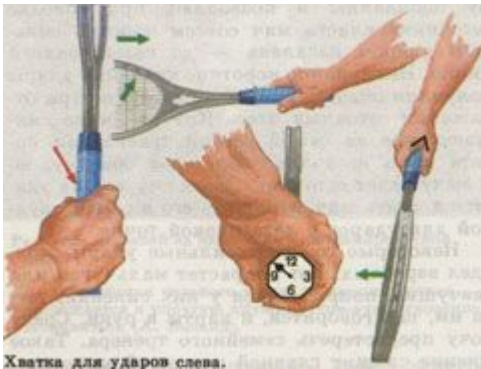
И все же в занятиях с юными теннисистами очень важно настойчиво учить их сполна использовать реальный запас сил. Как же развивать силу ударов? В первую очередь надо чаще практиковаться в их выполнении, прилежно осваивать все премудрости рациональной спортивной техники, развивать физические качества применительно к каждому техническому приёму. В хорошей технике наиболее полно реализуются скоростно-силовые возможности. Можно даже сказать так: чем рациональнее движения теннисиста, тем с большей силой он может выполнять удары.



Мощь удара зависит в основном от скорости проведения ударного движения, в стремительном наращивании которого активно участвуют мышцы всех звеньев руки (плеча, предплечья и кисти), плечевого пояса и туловища.

Существенное значение для силового эффекта удара имеет и "жесткость" хвата ракетки, особенно в момент непосредственного удара. Не случайно маленьким ребятам трудно выполнять сильный удар из-за того, что они не могут крепко удержать в ладони рукоятку в этот ответственный момент.

Многое зависит и от способности к расслаблению мышц, подвижности суставов. Не удивляйтесь: чтобы научить сильному удару, занимающегося нужно мышечно раскрепостить, расслабить и превратить его суставы в "подшипники" с хорошей смазкой. Иначе движения не приобретут необходимых для сильного удара свободы и естественности.



Там, где это только возможно, шире используйте специальные приспособления для оценки техники и определения уровня развития физических качеств, результатов выполнения различных упражнений. Определить силу руки применительно к различным ударам можно, к примеру, с помощью "теннисного динамометра", который можно изготовить в семейном кружке "Умелые руки".

## КАК ПОЖИМАТЬ РУЧКУ РАКЕТКЕ

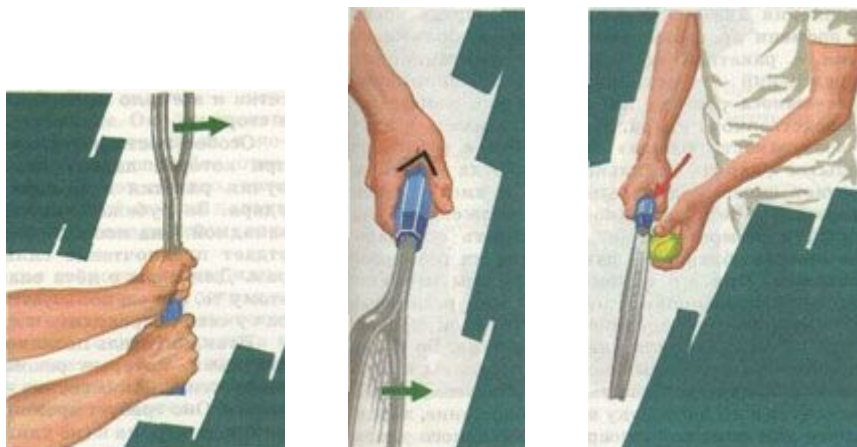
Попытаемся ответить на такой злободневный вопрос: почему немалое число теннисистов, особенно представительниц прекрасного пола, играют однообразно, только у задней линии? Вот мнение на этот счет участников всемирной научно-методической конференции тренеров 1987 года. Одна из главных причин плохой подачи и ударов с лёта - широкое использование вариантов хваток, пригодных только для крученых ударов справа по отскочившему мячу. Очень важный и самый доступный игровой резерв для широкого круга занимающихся теннисом - это усиление внимания к хваткам ракетки, освоение их рациональных вариантов.



Только рациональные хватки позволяют хорошо управлять ракеткой, достигать наилучшего для сильного и точного удара положения руки с ракеткой, а также способствуют очень важному для рациональной техники тонкому мышечному ощущению взаимодействия ракетки с мячом.

Однако не думайте, что хватка характеризуется лишь тем, как теннисист берёт ракетку в исходном положении перед началом удара. Главное - правильное положение пальцев, кисти, руки в целом относительно ракетки при выносе её навстречу мячу и особенно в момент непосредственного удара. Часто новички в начале замаха держат ракетку правильно, а затем,

совершенно незаметно для себя, изменяют хватку и в итоге создают себе большие затруднения.



Для каждого удара существует своя, наиболее рациональная хватка. Однако это не значит, что сколько ударов, столько и хваток.

Значительная часть различных ударов может успешно выполняться одной и той же хваткой. К тому же ещё есть общие особенности всех хваток.

В первую очередь все они должны быть свободными и напоминать естественное рукопожатие. Взяв ракетку, начинающие нередко напрягают всю руку, а пальцы сразу же судорожно сжимают в кулак. В результате в движениях появляется напряжённость, освоение техники сильно тормозится.

Ракетку нужно держать за самый конец ручки. Однако детям трудно управлять столь тяжёлым удлинённым предметом, как обычная ракетка. Поэтому они нередко пытаются её держать чуть ли не за середину ручки. Чтобы избежать этого, набейте или накрутите на ручку ободок-ограничитель из тонкой резины или толстой тесьмы, который будет препятствовать смещению кисти вдоль ручки в направлении головки ракетки.

Способы хватки различают по положению на грани ручки так называемого "угла ориентирования" кисти - угла между большим и указательным пальцами.

При самой распространённой хватке для ударов справа вершина "угла ориентирования" находится на верхней средней грани. Если в момент непосредственного удара разжать кисть, то при такой хватке ладонь обращена в направлении удара. Должно складываться ощущение, что головка ракетки - это вторая большая ладонь, которой и наносят удар по мячу. Не случайно один из специалистов назвал такую хватку ладонной (см. верхний рис.).

При ударах слева кисть надо переместить на гранях ручки ракетки от себя влево так, чтобы вершина "угла ориентирования" оказалась на ребре между верхней левой и левой боковой гранями. Если при такой хватке разжать кисть в момент непосредственного удара, то она будет обращена в направлении удара своей тыльной стороной (с. 64).

Таким образом, во время приёма мяча справа и слева кисть по отношению к направлению удара находится как бы в противоположных положениях.

Опробовать эти положения можно с помощью кистевых дощечек, имеющих стабилизаторы из резиновой ленты. Эти приспособления используются как своего рода

мини ракетки. С их помощью начинающий перебивает мяч у тренировочной стенки или на площадке, располагаясь вблизи от сетки. Главное при их использовании - формирование ощущения ладонного удара справа и тыльной стороной кисти слева.

Для подачи и ударов над головой успешно используется уже известная нам хватка для удара слева. А как же быть с ударами с лёта? Тут пригодны хватки для ударов по отскочившему мячу: справа - № 1, слева - традиционная одноручная.

Одну из хваток называют универсальной за её принципиальную пригодность для любых ударов. Было даже время, когда в мировом теннисе она доминировала. Однако стоило войти в моду крученым ударам, как популярность этой хватки сразу поблекла. Её место прочно заняли уже знакомые читателю хватки, создающие наилучшие условия для ударов справа и слева с сильным верхним вращением мяча. В настоящее время главный удел универсальной хватки - удары с лёта. Её используют в игре у сетки, чтобы не тратить драгоценное время для смены хваток, тем более что крученые удары в такой игре очень редки. При универсальной хватке "угол ориентирования" кисти располагается своей вершиной на верхней левой грани ручки ракетки.

В момент непосредственного удара при любой хватке крайне важно, чтобы кисть была хорошим упором для ручки ракетки. При ударах справа, подаче, ударах над головой таким естественным упором является фактически вся ладонь. А вот при ударах слева площадь упора значительно сокращается. За ручкой ракетки в момент непосредственного удара оказываются фактически только большой палец и прилегающая к нему небольшая часть ладони. Это создаёт определенные трудности для управления ракеткой при сильном ударе. Помочь здесь должен плотный упор ракетки с помощью большого пальца, располагаемого наискось вдоль левой боковой грани.

И всё же трудностей с хваткой при ударе слева детям обычно не избежать. Одно из возможных подспорий - так называемая двуручная хватка. Её вариантов довольно много. Однако большинство из них - прямая угроза в отношении перспектив освоения игры у сетки. Поэтому ориентируйтесь на комбинированный вариант. При его использовании ракетка держится правой рукой обычной хваткой для удара слева, а левой - обычной хваткой для ударов справа. Причём очень важна такая особенность участия левой руки в ударном движении: она не просто помогает поддерживать ракетку, но и активно участвует в ускорении движения ракетки, как бы добавляет удару силу (с. 65).

Однако полагаться на двуручную хватку при игре у сетки не следует. Сближенное положение рук заметно снижает возможности теннисиста отражать трудные мячи вдалеке от себя, особенно когда технический приём требуется выполнить в броске или прыжке у сетки и всё тело необходимо вытянуть далеко в сторону.

Особое место в технике занимает хватка, при которой ладонь находится сзади-снизу ручки ракетки в момент непосредственного удара. За рубежом такую хватку называют западной. Она используется обычно теми, кто отдаёт предпочтение сильно крученым ударам. Для игры с лёта она неприменима. Поэтому те, кто ею пользуется, должны при ударах у сетки переходить к другим хваткам.

Итак, читатель познакомился с основными хватками, которые рекомендуется брать на вооружение. Их освоение - дело не такое уж лёгкое. Оно требует времени, постоянного

внимания, контроля и (не удивляйтесь!) достаточной силы в руках. Семейному тренеру надо систематически использовать специальные методические приёмы для контроля и закрепления хваток. В первую очередь время от времени проверяйте ключевые положения

руки с ракеткой во время имитационных упражнений - в исходном положении, в начале выноса ракетки на мяч и в момент непосредственного удара. Нужно иметь в виду и возможность "сбива" хватки у ребят при попытке ударить сильнее, когда просто не хватает силёнки в пальцах и кисти, чтобы удержать ракетку в нужном положении. Здесь хорошую помощь может оказать специальное приспособление - ракетка на резиновой растяжке. При его самом простом варианте эластичный резиновый шнур или резиновый бинт крепится к середине струнной поверхности с помощью узла или крючка. Во время упражнения свободный конец резины нужно сначала плотно закрепить рукой сзади себя, растянуть и вывести руку в положение, характерное для момента непосредственного удара. И наконец, главное: при коротких движениях руки вперёд и по мере натяжения резины плотно удерживать ручку и сохранять правильную хватку.

В заключение такое напутствие. Не забывайте, что рациональная хватка в исходном положении - это лишь, как говорится, пол-дела. Главное - сохранить её на протяжении всего ударного движения, особенно в его самый ответственный момент - соударения ракетки с мячом. Итак, контроль за хваткой должен сочетаться с систематической силовой подготовкой "рабочей" руки.

## ПЕРВЫЙ "ВЫСТРЕЛ"

В каждом деле важно хорошее начало. Именно таким началом в теннисе и должна быть подача - удар, которым мяч вводится в игру. Подачей фактически задаётся тон всей игре.



Нападающая, безошибочная подача - первое условие успехов в теннисе. Она - единственный приём техники, выполняемый в постоянных условиях и не являющийся ответом на удар соперника. Будет обидно, если у ученика семейной теннисной школы подача не станет его надежным нападающим оружием.

Точность и высокая скорость полета мяча, вариативность вращения мяча, его острая и разнообразная плавировка, периодическое использование удара для быстрого выхода к сетке, минимальная тактическая информативность начальных движений, позволяющая маскировать тактический замысел, - вот главные показатели эффективности такого оружия, которые должны быть в центре внимания семейного тренера с первых

же занятий.

...Уже в свои 12 лет юная югославка Моника Селеш завоевала признание на большой международной спортивной арене. Своей привязанностью к теннису и успехам она обязана прежде всего своему отцу, инженеру по профессии. Он неотступно следует такой установке: 200 подач по метровым квадратным мишеням на каждой тренировке с точным подсчётом числа попаданий и строгий контроль динамики изменения точности от тренировки к тренировке, от недели к неделе, от месяца к месяцу, от года к году.



Мне довелось вести специальную запись игры Моники в финальных матчах официального чемпионата Европы, а затем и чемпионата мира 1984 года среди девочек не старше 13 лет.

Процент попадания первой подачей равнялся у неё 90-92! Такой стабильности может позавидовать любая взрослая чемпионка.

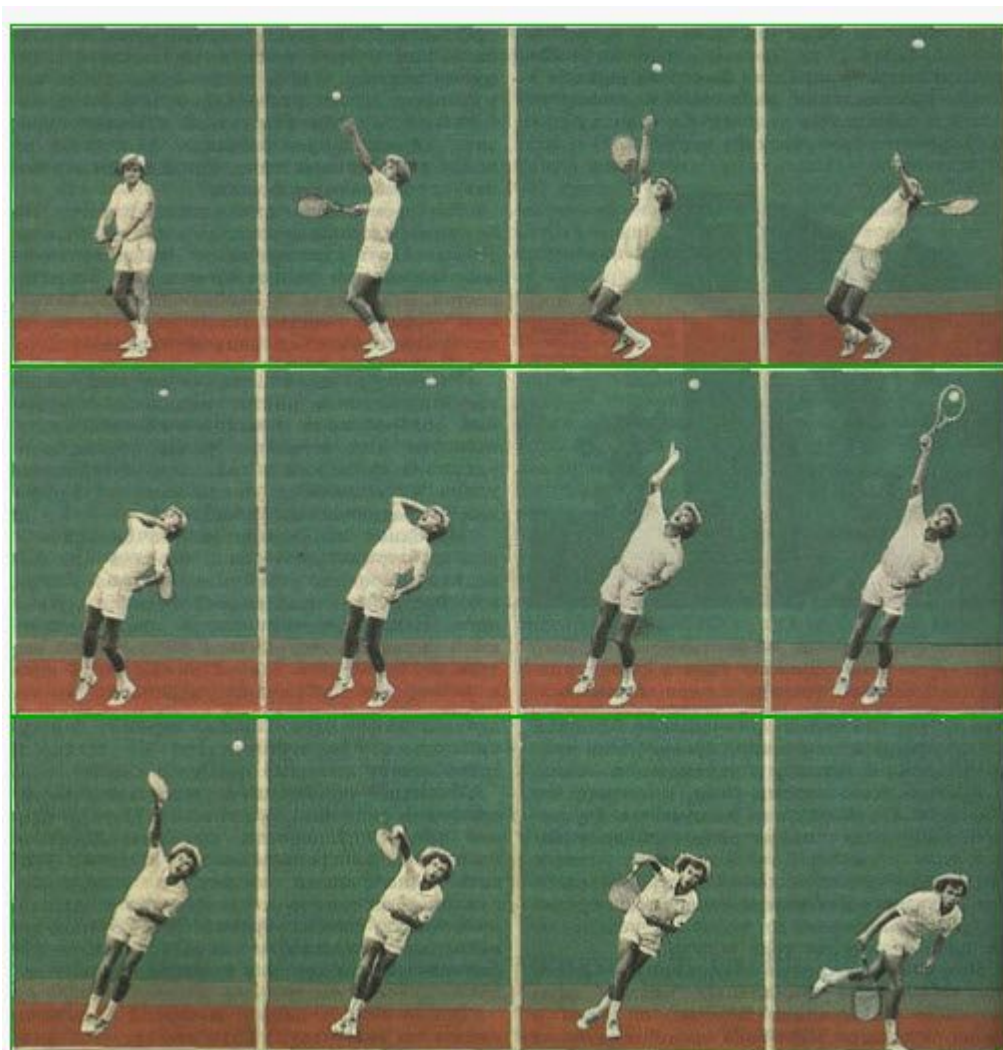
Какая подача наиболее эффективна - плоская, крученая или резаная? Каждая хороша в своём роде! Каждая имеет свои особые преимущества в зависимости от того, используется она при первой или при второй попытке ввести мяч в игру. Так, очень сильная плоская подача может быть наиболее эффективным разрушительным оружием. Однако при второй попытке использовать её, прямо скажем, очень рискованно: после неё мяч летит почти прямолинейно, с очень небольшим запасом над сеткой и может поразить минимальную площадь, в отличие от подач с вращением мяча, придающим его полёту дугообразную форму.

Разберём особенности плоской подачи. На её примере лучше всего видно, каким образом осуществлять движения с максимальным использованием скоростно-силовых возможностей. Эта подача по особенностям выполнения - родная сестра удара над головой. А крученая и резаная подачи отличаются от плоской главным образом заключительным моментом ударного движения.

Условно разделим подачу на следующие взаимосвязанные части: исходное положение, подброс мяча и выход в положение готовности для мощного удара, проведение ударного движения и, наконец, завершение удара с выходом в положение готовности для последующих действий.

Исходное положение можно сравнить с удобной прицельной позой стрелка при довольно широком, устойчивом расположении ног. Вес тела - на дальней от сетки правой ноге. Некоторые теннисисты предпочитают иной вариант: они сначала располагают вес тела на ближней к задней линии левой ноге и затем, как бы качаясь, переносят его на правую ногу. Используют и так называемый нейтральный баланс - равномерное распределение на обе ноги. Первый вариант для начинающего предпочтительнее. Он проще и способствует лучшему подбросу мяча.

Исходное положение нужно занимать совершенно спокойно, без спешки. Перед подачей следует успокоить дыхание, добиться мышечной раскрепощенности, а также бросить испытующий взгляд на соперника: глядишь, он чем-то и рассекретит в последнюю минуту свои намерения! Тогда откроются реальные возможности выбрать наиболее эффективный для данного момента вариант подачи.



Время между первой и второй подачами цените на вес золота. Хотя это время и ничтожно мало. Если первая подача не удалась, следует сразу же по горячим следам понять, почему это произошло, и при повторной попытке соответственно подправить движения. Одновременно требуется еще раз оценить обстановку и принять окончательное тактическое решение, определяющее особенности второй подачи. Двойные ошибки чаще всего бывают в тех случаях, когда теннисист спешит, второй мяч подаёт без спокойной подготовки, не удостоверившись в полной готовности к удару.

Левая рука с мячом в исходном положении раскрепошена, чуть согнута в локте и своей ладонью "смотрит" в направлении предполагаемого подброса мяча. Ошибки в подбросе возникают именно уже в исходном положении. Начинающие подчас держат мяч нецелесообразно: ладонь располагается у них над мячом или совсем сбоку от него. Подобного рода недостатки устраняйте незамедлительно.

Рука с ракеткой на уровне пояса, причём немного повернута внутрь. Ощущение "ударного положения" служит своего рода ориентиром для правильного выполнения замаха и последующих движений. Проверить себя можно следующим образом. Сначала поднимите руку с ракеткой вверх и как бы обозначьте их положение в момент удара. Затем руку опустите примерно до уровня пояса и чуть её согните, сохранив немного повернутое внутрь положение.

Начинающему рекомендуется, прежде чем начинать подачу, зрительно проконтролировать положение рук. Надо помнить, что перед ним стоит ещё задача очень



рукой мяч. Любые движения в противоход подбросу, часто наблюдаемые у начинающих, его сильно затрудняют.



групп мышц оказаться напряженной, как подающий лишится возможностей выполнить мощный удар. Желание ударить посильнее нередко вызывает мышечную напряженность - здесь важен своевременный контроль семейного тренера.

При наблюдении за подлинным мастером подачи обычно создается обманчивое впечатление, будто бы он не затрачивает особых усилий для нанесения по мячу мощного удара, настолько все его движения свободны, непринужденны, совершенно естественны и напоминают хлесткий удар кнутом или плетью. Вот что говорят показатели точных приборов. При очень мощной подаче на мяч действует сила около 100 кг, и поэтому его начальная скорость - примерно 70 м/сек.

Достигается это активными, согласованными усилиями фактически всех частей тела.

Успех подачи во многом зависит от умения быстро и свободно перевести замах в ударное движение. Осуществляет это подающий с помощью так называемой петли - быстрого прокручивания ракетки за спиной. Оно - своего рода связующее звено между этими двумя движениями. При наблюдении за техничным теннисистом это петлеобразное движение

точно подбросить мяч. Точно по направлению, по высоте, по согласованию во времени с другими подготовительными движениями. Движения для подброса мяча и замах целесообразно начинать одновременно и производить их мягко, не спеша. Они сочетаются с расслабленным, незначительным движением туловища вверх, как бы сопровождающим вместе с

Движение замаха должно быть свободным, достаточно широким и "уходить" далеко от туловища, с тем чтобы в дальнейшем удар по мячу наносился как бы издалека. С началом замаха подающий свободно поворачивается вправо, чуть приподнимаясь вверх на пружинящих, немного согнутых ногах.

Во время замаха и подброса все движения подающего отличаются мягкостью, своеобразной пластичностью, ритмичностью, строгим согласованием движений рук. Мышцы "рабочей" руки, плечевого пояса и туловища раскрепощены. Стоит любой из этих



зрительно даже не заметно. Вход в "петлю" осуществляется вслед за выносом плеча "рабочей" руки и всего туловища вверх-вперед одновременно с мягким, пружинистым распрямлением ног.



В активное ударное движение сначала включается плечо, затем предплечье и наконец кисть. Ударное движение называют душой подачи. Читателю необходимо хорошо разобраться в его тонкостях. Скорость и направление ударного движения должны быть математически точны по отношению к подброшенному мячу. Достичь этого можно только при самом внимательном наблюдении за мячом на всем протяжении выноса ракетки для удара.

Ударное движение условно разделяют на три части.

Выход ракетки из <петли> и начало её разгона в направлении удара составляют его первую часть. К моменту её окончания рука с ракеткой должны выйти на "огневой рубеж" - оказаться далеко от туловища в положении готовности для прицельного, широкого и свободного выноса на мяч с большой скоростью.

Общий разгон ракетки с ориентировочным прицеливанием - этим характеризуется вторая часть ударного движения. Она начинается с момента, когда головка ракетки окажется на уровне правого плеча подающего. В дальнейшем ускорении особенно активно участвуют в это время плечо и предплечье. Кисть же находится пока как бы на боевом взводе.

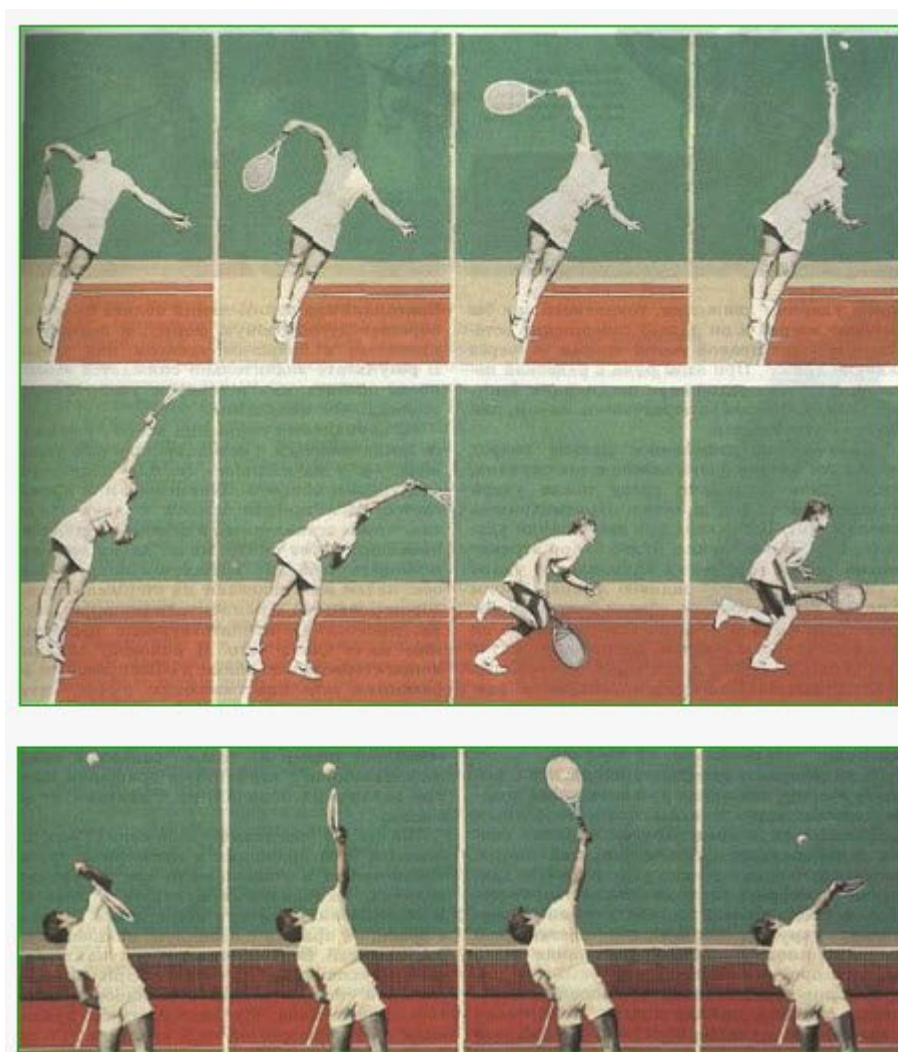
Третья, завершающая, часть ударного движения - главная. Её отличает окончательное прицеливание, максимальный разгон ракетки с резким ускорением за счёт быстрого выпрямления и поворота кисти внутрь вместе с предплечьем и плечом, нанесение по мячу мощного удара в наивысшей точке.

Внимательно присмотритесь к положению подающего перед ударом. Оно может показаться даже каким-то странным, неестественным. Все тело максимально вытянуто вверх, "рабочая рука" тоже выпрямлена и, кажется, находится в положении полной готовности для удара. Однако почему-то кисть все ещё далека от точки непосредственного удара. А ведь до соударения ракетки с мячом остались сотые доли секунды! Не удивляйтесь! Именно такое положение и рассматривают как контрольное при оценке дальнейших возможностей для выполнения действительно сильного удара. Малейшая напряженность мышц кисти и предплечья в этот ответственный момент, как говорится, смерти подобна. Удар по мячу должен наноситься так, словно по нему бьет тяжелая головка молотка, перемещаемого свободным, очень быстрым движением кисти.

Существует даже оригинальный методический приём, который используют некоторые тренеры для формирования у начинающих ощущения правильного удара по мячу. Сначала они показывают детям, как молотком нужно забивать гвозди, и дают в этом попрактиковаться. Затем следует теннисное задание: ударить по мячу так, будто в руках не ракетка, а увесистый молоток.

А теперь внимательно присмотритесь к положению подающего в момент непосредственного удара. Всё его тело вытянуто вверх, словно упругая струна, и составляет единый ударный рычаг, немного наклоненный вперёд. Чем выше точка удара, тем больше поражаемая площадь поля подачи за сеткой, а значит, и большая вероятность точного попадания. Поэтому подающему нужно научиться максимально использовать свой рост для удара в наивысшей точке. Как показывают расчёты, при плоской подаче увеличение высоты точки удара всего лишь на сантиметр при среднем росте подающего даёт десятисантиметровую прибавку к длине "мишени".

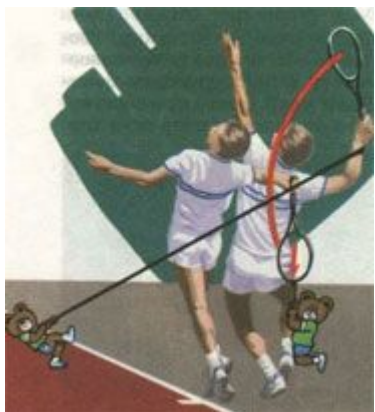
Самый ответственный момент подачи - непосредственно удар. Для пояснения особенностей плоского удара при подаче прибегнем опять к простейшей операции забивания гвоздя. Чтобы гвоздь проходил в толщу дерева, нужно точно попадать по центру его шляпки, да так, чтобы действующая на него сила точно проходила вдоль него. Стоит чуть сместить направление удара в сторону - и гвоздь согнется.



Нечто подобное происходит и при плоской подаче. Вообразим, что мяч пробит большим гвоздём, проходящим через воображаемый центр мяча и направленным своим остриём в ту точку поля, куда намечена подача. Удар по шляпке гвоздя точно вдоль его оси и будет похож на плоскую подачу. При таком ударе сила в наибольшей мере используется для сообщения мячу большой поступательной скорости. Поэтому не случайно, что именно при плоской подаче (по сравнению с подачами кручеными и резаными) мяч может иметь наибольшую скорость.



Завершать подачу надо естественно, свободно и одновременно обеспечивать себе своевременную готовность к последующим быстрым действиям.



Если удар выполнен с активным участием всего тела при быстром и широком ударном движении, теннисиста как бы выносит вперёд и он делает совершенно естественный шаг правой ногой вперёд - через заднюю линию. При этом рука с ракеткой некоторое время продолжает по инерции быстрое движение вслед за отлетевшим мячом, как бы его сопровождая.

Динамичное, нацеленное далеко вперёд окончание подачи очень важно в тех случаях, когда ставится задача сразу после удара осуществить выход к сетке. Присмотритесь к положению Б.Беккера при завершении удара (с.119). Впечатление, будто бы он стремительно бросил своё тело в направлении удара и "перелетает" через заднюю линию. Своим успехам он во многом обязан "пушечной", очень динамичной подаче. С её помощью он выиграл в своём первом финальном матче Уимблдона 48 очков, а во втором - 54. Когда наблюдаешь за Б.Беккером, создаётся впечатление, что при подаче он "выстреливает" себя, "стартует пулей", как выражаются легкоатлеты.



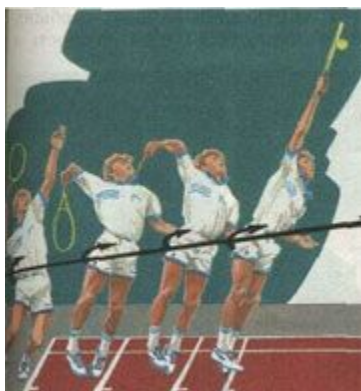
Если решено осуществить нападение с выходом к сетке, движения при окончании подачи должны слиться с быстрым, свободным продвижением вперёд. Другой вариант связан с намерением остаться у задней линии. В этом случае как только удар окончен, движения приобретают тормозящий характер. Шаг вперёд правой ногой должен завершиться упругой, тормозящей постановкой стопы на площадку для сдерживания дальнейшего продвижения вперёд.

Как ни хороша своей пробивной способностью сильная плоская подача, а без подач с вращением мяча не обойтись. Их главное достоинство - в повышенной надёжности.

Благодаря вращению линия полёта мяча приобретает дугообразную форму, а поэтому он пролетает с большим запасом над сеткой. В результате значительно снижается вероятность послать мяч в сетку и увеличивается площадь его попадания. С вариантом вращения мяча лучше всего познакомится с помощью простого тренажёра "мяч на стержне" (с.76). Делают его следующим образом. Теннисный мяч прожигается раскалённым шилом с двух сторон так, чтобы вставленный в отверстия стержень проходил через центр мяча, давая ему возможность свободно вращаться вокруг своей оси. Затем мяч надевают на стержень, на котором делаются ограничители (напайки, гаечки, проволока), препятствующие перемещению мяча вдоль него. И наконец, длинный конец стержня вставляют в обыкновенную деревянную или пластмассовую ручку, какие используются для крепления шила, отвёртки или стамески. С помощью "мяча на стержне" семейный тренер не только знакомит своих воспитанников с вариантами вращения мяча при различных подачах, но и практикует их в этом.

На с.75 показаны положения воображаемых осей вращения и примерные траектории полёта и отскока мяча при различных подачах, выполняемых правой и левой рукой. В соревнованиях могут встретиться правша с правой, правша с левой и, наконец, левша с левой. Во всех этих трёх случаях каждому из соперников приходится приспосабливаться

к специфическим особенностям полёта и отскока мяча, обусловленным его вращением в зависимости от того, какая из рук подающего "рабочая".



Мячу может быть сообщено вращение вокруг горизонтальной, вертикальной и наклонной осей. Вращение мяча снизу-вверх вокруг горизонтальной оси принято называть поступательным (его можно сравнить с вращением колес движущегося поезда). Если же мяч получает вращение слева-направо или справа-налево вокруг вертикальной оси, то такое вращение называют боковым (оно аналогично вращению волчка). Вращение мяча вокруг наклонных осей получило название комбинированного.

Если ось вращения мяча вертикальна или наклонена менее чем на  $45^\circ$ , то такую подачу называют резаной. Для крученой подачи характерно горизонтальное или более чем на  $45^\circ$  наклонное положение этой оси.



Здесь, как и в дальнейшем при разборе других приёмов техники, объяснение пойдет применительно к теннисисту, играющему правой рукой. Если же обозначать направления бокового вращения мяча у подающего левой рукой, то оно будет противоположным: мяч получит вращение не слева направо, а, наоборот, справа налево.

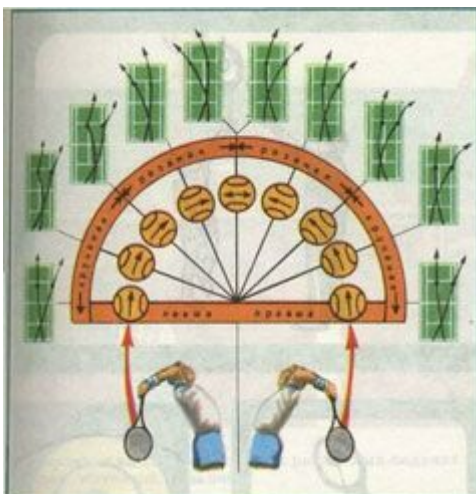
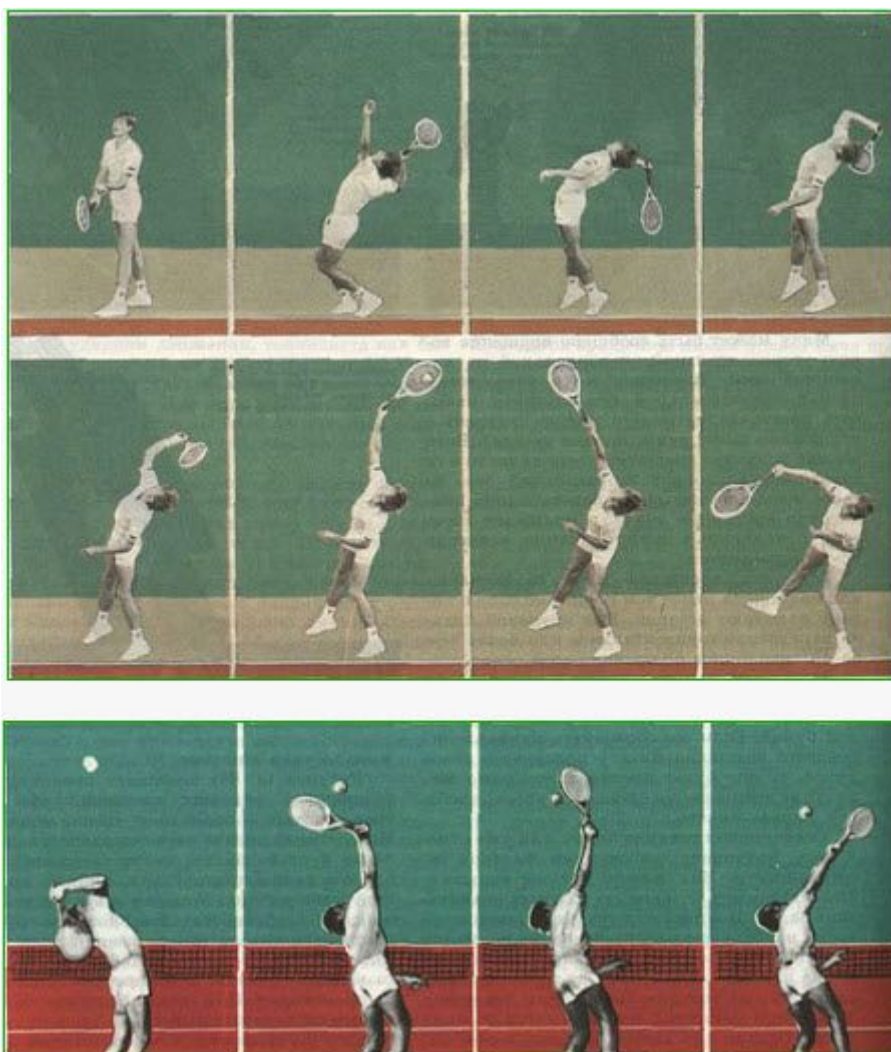
Современная техника подач, как уже отмечалось, подчинена требованиям фактора неожиданности. Как можно дольше скрывать свое намерение - одна из важных тактических задач. Поэтому не случайно в настоящее время наибольшее распространение получила техника, при которой движения подающего всегда примерно одинаковы до момента выхода ракетки из "петли". После этого движения подающего меняются в зависимости от вида удара. Однако для любой из подач необходимо, чтобы все ударное движение осуществлялось раскрепощенной рукой и напоминало удар хлыстом.



Рисунок (с.76) позволяет проследить за спецификой ударных движений при всех трех подачах - плоской, крученой и резаной. При плоской подаче чётко выражено выпрямление руки в локте и кисти вверх-вперед - точно в направлении удара, а также поворот всей руки внутрь. У подач с вращением мяча свои особенности: выпрямление руки в локте нацелено не только вверх-вперед, но и слева-направо - в направлении намеченного вращения мяча, а поворота внутрь вовсе не происходит. При плоской подаче по мячу наносится центральный удар - действующая сила точно нацелена в воображаемый центр мяча.

Во время же подач с вращением - косой удар с резким скольжением струн по поверхности мяча. Если при плоской подаче ракетка своей струнной поверхностью целиком обращена в направлении удара, то при резаных и крученых подачах впереди находится правое ребро головки ракетки.

Удар по мячу при подачах с вращением должен наноситься так же мощно, как и во время плоской подачи. Только тогда можно, как говорится, убить двух зайцев: сообщить мячу высокую поступательную скорость и одновременно очень быстрое вращение.



Удар по мячу при этих подачах - резкий, как бы рубящий, с очень активным движением кистью в направлении вращения мяча.

Косой характер удара, сильное вращение мяча самым существенным образом влияют на траекторию его полёта и отскока - придают им дугообразную форму, отклоняют от прямолинейного направления. Изгиб траектории может быть и в горизонтальной, и в вертикальной плоскости, а также и в обеих одновременно. Боковое вращение искривляет траекторию полёта мяча в горизонтальной плоскости, а поступательное вращение - в вертикальной.

Читатель познакомился с особенностями выполнения подач. Теперь пора перейти к следующему этапу их освоения.

Первый методический совет: широко используйте подготовительные метательные упражнения. Они помогут овладеть ударным движением. Причём сначала желательно их максимально упростить - "отрезать" замах и осуществлять метание из положения, напоминающего позу готовности подающего к свободному и мощному ударному движению. В качестве снарядов для метания целесообразно использовать обычный теннисный мячик и утяжеленный, набитый песком или дробью, а также специальные



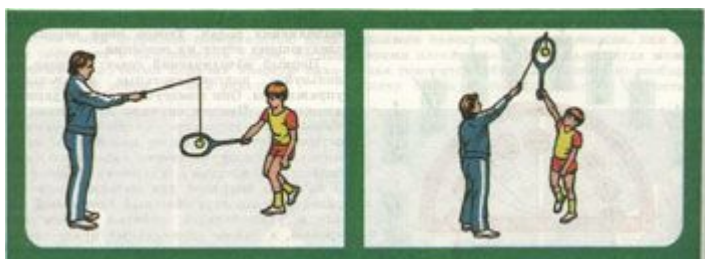
приспособления - теннисные дротики, которые можно изготовить и в домашних условиях (с.76).

Один конец деревянного дротика обстругивается под размер и форму ручки теннисной ракетки, а другому придаётся утолщённая, округлая форма. Перевес в увесистую головку дротика будет способствовать формированию необходимого ощущения тяжести головки ракетки во время подачи. Дротик можно изготовить и из отрезка толстого резинового шланга, в один из концов которого забивается деревянная пробка с округлой головкой.



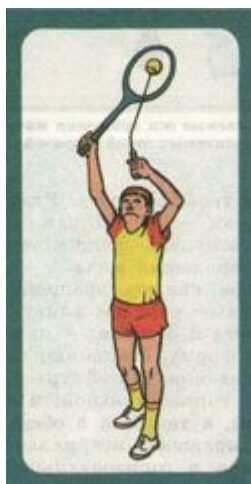
Метательные упражнения особенно необходимы для девочек. Большинство из них подачу осваивает с трудом.

При метательных упражнениях целесообразно периодически использовать и специальный приём активной помощи. В исходном положении перед броском тренер должен помочь подопечному раскрепоститься, подпереть своими руками его плечо.



Второй вариант этого упражнения характеризуется другим исходным положением руки "метателя": она как бы предварительно оттягивается назад в изогнутом положении, а затем, при бросковом движении, свободно, быстро выпрямляется.

В дальнейшем, по мере освоения этих простейших вариантов упражнений, переходят к целостным метаниям с предварительным замахом.



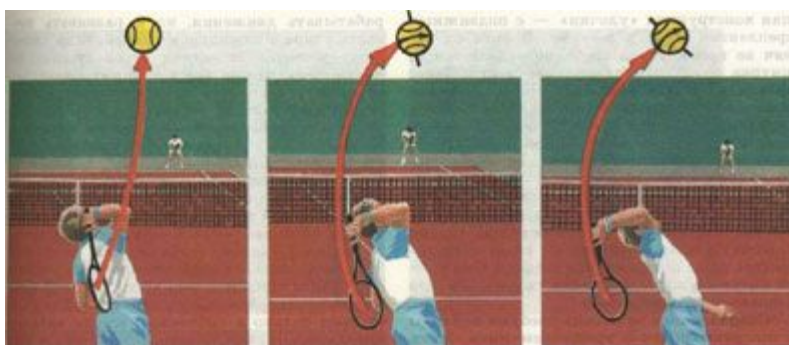
Специальной подготовительной тренировки требует и подбор мяча. И здесь начинать следует с самых простых упражнений в подбрасывании мяча на постепенно увеличивающуюся высоту. В исходном положении мяч располагают на полуоткрытой, смотрящей вверх ладони с немного согнутыми пальцами и затем подбрасывают его строго по прямой вверх. Ловится мяч той же рукой на мягкие пальцы и ладонь. Причём положение руки должно быть примерно таким же, как и в момент выброса мяча.

У начинающих обычно наблюдается такой недостаток: они при подбросе как бы скатывают мяч с ладони, поэтому он получает быстрое вращение и летит по дуге, а не по прямой.

В результате точность подброса нарушается. Чтобы избежать этого, внимательно наблюдайте за отделяющимся от руки мячом, не давайте ему вращаться.

Высоту целесообразно увеличивать постепенно. Сначала мяч подбрасывают от уровня пояса примерно на полметра. Затем руку вытягивают всё выше, вплоть до характерной для обычной подачи высоты.

Чтобы избежать вращательных движений мяча, выработать "прямой" подбор, хорошо использовать круглую коробочку диаметром чуть больше мяча или конусный стаканчик. В них кладут мяч и затем подкидывают его вверх.



Специальных приспособлений для развития точности подброса мяча довольно много. Самое распространенное - кольцо-мишень, которое передвигается по вертикали на стойке и может закрепляться на нужной высоте с помощью зажимов или штырей. Расположившись у такого

кольца, упражняющийся подбрасывает мяч так, чтобы он чуть-чуть вылетал из кольца.

Направление подброса мяча хорошо контролировать и с помощью маленьких мишеней, раскладываемых у ног подающего на площадке или обозначаемых с помощью мела. Мяч должен попадать в них после подброса при приземлении.

Существенную помощь может оказать и простейшее приспособление, называемое "трафарет подающего". Его изготавливают из линолеума, листового пластика или фанеры, и оно хорошо корректирует исходное положение ступней в момент подачи и точный подбор мяча. Детали приспособления - "стопы" и мишень - соединяются подвижно. Это даёт возможность изменять их взаимное расположение в зависимости от того, куда направляется мяч - в первое или второе поле. Трафарет сначала располагают нужным образом у задней линии. Затем упражняющийся становится на трафаретные "стопы" и тренируется в подбрасывании мяча. При этом точность направления подброса определяется с помощью мишени, контролирующей приземление мяча.

Первые опробования подачи не начинайте из обычной позиции за задней линией. Сначала овладейте простейшим ударом сверху в высокой точке вблизи сетки, причем без предварительного обычного замаха (данный подход использовался, как помнит читатель, и при первых метательных упражнениях).



Сочетать полное движение замаха с подбросом мяча и ударным движением, прямо скажем, начинающему довольно трудно. Поэтому лучше всего пойти сначала по облегченному пути, который позволит сконцентрироваться на главном - освоении правильного ударного движения. Начинаящий, расположившись боком к сетке с заранее отведенной назад-вверх рукой с ракеткой (как при окончании замаха), должен выполнять удары через сетку, причём сначала с совсем близкого к ней расстояния - примерно с линии подачи. Затем, по мере освоения ударного движения, начинающий постепенно отходит от сетки вплоть до обычной позиции подающего у задней линии, тем самым постепенно усложняя условия для удара. При этом упражнении, как, впрочем, и при большинстве других упражнений на площадке, начинающий должен стараться контролировать и свои движения, и точность попадания мячом в намеченное место площадки. Короткая подача - один из наиболее существенных недостатков многих теннисистов. Для его предотвращения начинающему нужно нацеливать свои удары длинно, даже длиннее, чем это необходимо для попадания в поле подачи.

Большую помощь семейному тренеру окажет "теннисная удочка" (с.76). Она позволит воспитаннику сосредоточиться на освоении ударного движения без подброса мяча.

Лучшая конструкция "удочки" - с подвижным креплением мяча к шнурку. В этом случае мяч во время удара свободно отделяется от шнурка и летит в намеченное место. Такое крепление можно сделать с помощью самой обыкновенной одежной кнопки. Одна её половинка пришивается к концу шнурка "удочки", а другая - к ворсистой поверхности мяча (перед каждым ударом мяч вновь прикрепляется к шнурку).

Однако не забывайте, что главное, конечно, - это целостное освоение ударов, тогда как расчлененные упражнения всегда играют подсобную роль, хотя ими не следует пренебрегать даже опытному теннисисту. Они всегда могут служить отличным подспорьем для исправления недостатков.

Специального внимания требуют подходы к освоению подач с вращением мяча. Здесь услугу окажет простое приспособление "мяч на стержне", о котором мы уже говорили. Оно помогает не только формировать трудное для начинающих зрительное представление об особенностях вращения мяча, но и опробовать различные варианты ударов.

Перед тем как произвести удар, упражняющийся заранее располагает мяч в высокой точке стержня, который устанавливается в положение, характерное для воображаемой оси вращения мяча при крученой или резаной подаче.

Незаменимый помощник-контролер при изучении подачи - самое обыкновенное большое зеркало. Оно даёт возможность посмотреть на себя как бы со стороны, составить чёткое представление о собственных движениях. Зрительный контроль с помощью зеркала значительно убыстряет освоение техники, помогает находить и устранять недостатки.

Зеркало может быть и хорошим партнёром - не только для начинающих, но и для опытных игроков. Не следует смущаться, что в имитационных упражнениях у зеркала не производится удар по мячу. У того, кто научился образцово демонстрировать удары перед зеркалом, будут самые реальные предпосылки для закрепления правильной техники в игре. У зеркала нужно тщательно шлифовать каждое из основных движений подающего, сплавляя их затем в единое целое.

Имитационные упражнения, в том числе и около зеркала, целесообразно периодически выполнять с утяжелённой ракеткой. Это позволит развить силу и необходимую для хорошей подачи подвижность в суставах руки и плечевого пояса.

Второй (после зеркала) вспомогательный партнёр подающего - тренировочная стенка. В упражнениях у стенки важно не только отрабатывать движения, но и развивать точность удара с помощью мишеней. Если позволяют размеры площадки перед стенкой, то подающему лучше всего занимать позицию, отстоящую от стенки на обычное расстояние от задней линии до сетки.

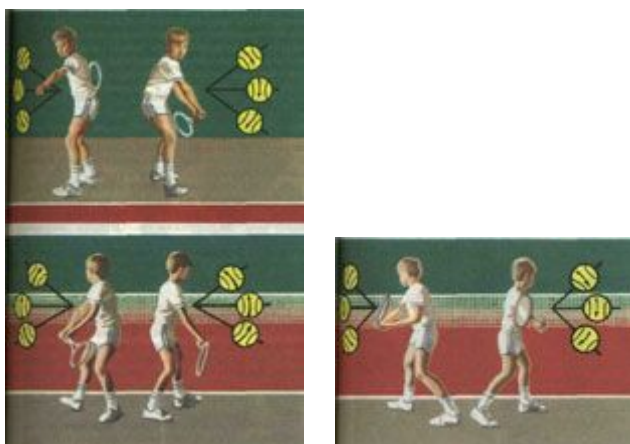
Важно много времени уделять тренировке подачи по мишеням и на площадке. При этом семейный тренер и его подопечные должны не лениться и вести скрупулезный учет всех попаданий. Нужно поставить задачу: на каждой тренировке выполнять как минимум 48 подач - по 6 подач в каждую из 8 мишеней (левый верхний рис. на с.62).

Пусть лавры стрелка-снайпера не успокоят ученика семейной теннисной школы! Ведь мировые рекордсмены по спортивной стрельбе бьют только в "яблочко", всегда набирая предельную сумму очков. А что, если и теннисисты нацелятся на аналогичные рекорды? Ведь пока ещё даже у ведущих игроков число точных попаданий далеко не абсолютно. Не случайно же специалисты по теннису считают повышение точности подачи одним из главных резервов роста спортивного мастерства.

Целесообразно поочередное выполнение различных подач (например, сначала выполняют очень сильную плоскую подачу, а вслед за ней крученую). Подобного рода упражнения чередуйте с длительным повторным выполнением одного и того же вида подачи.

Особого внимания требует подача с выходом к сетке. С её изучением и освоением нельзя запаздывать, иначе в дальнейшем возникнут большие трудности при попытках сеточного нападения. И это понятно. Прочно закрепленная привычка после каждого удара затормаживать поступательное движение и оставаться на месте препятствует использованию подачи в качестве стартового приёма техники.

Снайперскую тренировку подачи сочетайте с усилением удара. По мере освоения техники и улучшения физической подготовленности скорость полёта мяча станет возрастать. Обнаружить это можно, как говорится, невооруженным взглядом. Однако и здесь желательно располагать точными данными.



При попытках усиления подачи особое внимание обращайте на раскрепощенность мышц всего тела, свободное проведение ударного движения при активном участии всего тела.

Помните: малейшая напряжённость может затормозить ударное движение, лишит его необходимой хлесткости. Не следует во время тренировки сразу подавать мощно, даже после самой хорошей разминки. Сначала настройте подачу средней силы и убедитесь в естественности движений.

Одновременно постарайтесь "набрать длину" - стабильно поражать мячом дальнюю от подающего часть поля подачи. Затем усиливайте удар и постепенно доводите его до предельно сильного. При этом нельзя забывать и о контроле за точностью попадания.

## ОСНОВАНИЕ ФУНДАМЕНТА



Если все главные приёмы теннисной техники, собрав их вместе, можно назвать фундаментом игры, то его основанием, надёжной опорой, безусловно, считаются удары по отскочившему мячу. Они - душа и нападения, и контратаки, и защиты. Эти удары - самые многочисленные и разнообразные как по особенностям выполнения, так и по характеру решаемых с их помощью стратегических задач.

Удары по отскочившему мячу - действия ответные. Поэтому их тактическая направленность и особенности выполнения зависят в первую очередь от конкретных условий, в которых соперник вынуждает теннисиста их использовать.

Чем же характеризуются эти условия? В первую очередь временем, находящимся в распоряжении теннисиста для подготовки своего удара, и расстоянием, которое необходимо преодолеть для отражения мяча.

Чем лучше подготовленность играющих, тем чаще они ставят друг друга в сложные условия, выражаясь шахматным языком - в условия острого цейтнота. Их создание как раз и составляет одну из главных стратегических задач.

Различные условия вызывают необходимость существенно варьировать особенности ударов. Допустим, теннисист делает попытку отразить очень сильную косую подачу, "выбившую" его с площадки. В данном случае надежда прежде всего на молниеносный рывок в сторону с трудной концовкой - стремительным броском или даже прыжком на мяч.



При этом надо успеть сделать очень экономный, короткий и быстрый замах, а затем выполнить ударное движение, в котором туловище и ноги скорее всего не смогут оказать активной помощи, так как будут перемещаться поперек площадки, а движение ракетки необходимо нацелить вперёд.

Совсем другое дело, если предстоит отразить малоактивную подачу. Тогда теннисист без всякой спешки успеет подойти к мячу, довольно далеко отвести ракетку назад при замахе

и выполнить мощный классический удар в удобном, хорошо контролируемом положении при активном движении вперёд не только руки, но также ног и туловища.

Совершенно естественно, что первые шаги в освоении техники делаются главным образом в простейших условиях. И семейный тренер, выступающий в роли партнёра своего подопечного, как раз и должен такие условия уметь создавать. Но всё хорошо в меру! Увлечаться этим довольно опасно, так как техника ударов, приспособленная к облегченным условиям и прочно закреплённая в процессе занятий, может превратиться в тормоз для действий в сложной обстановке. Поэтому изучайте, осваивайте и систематически совершенствуйте приёмы, позволяющие успешно действовать при любых обстоятельствах, вплоть до самых критических.



Итак, для хорошей подготовки к удару надо в первую очередь учитывать условия его выполнения. Как только они определились, необходимо быстро принять решение, какой из многочисленных ударов наиболее целесообразен и по особенностям выполнения,

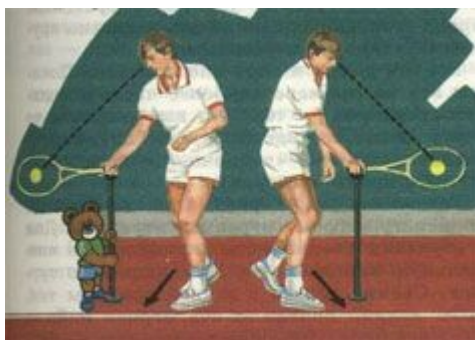
и по тактической направленности. Выбор здесь огромный.

Удары по отскочившему мячу, как и подачи, разделяются на плоские, крученые и резаные. Такое разделение называют первой ступенью вариативности. Вторая ступень характеризует только крученые и резаные удары, разнообразие которых зависит от положения в пространстве воображаемой оси вращения мяча, направления и скорости его полёта.

Внимательно присмотритесь к особенностям различных вариантов вращения (рис. на с.79). Разобраться в них сразу, как говорится, с ходу - дело не такое уж лёгкое. Здесь, как нигде, важна помощь семейного тренера и приспособления "мяч на стержне", позволяющего опробовать удары со всевозможными подкрутками и подрезками.

Сначала разберём удары плоские и простейший вариант крученых и резаных ударов, при которых мяч получает так называемое прямое вращение вокруг горизонтальной оси.

При плоских ударах, читатель уже знает, вращение мячу специально не придаётся. В результате он летит низко, быстро, почти прямолинейно и низко отскакивает.



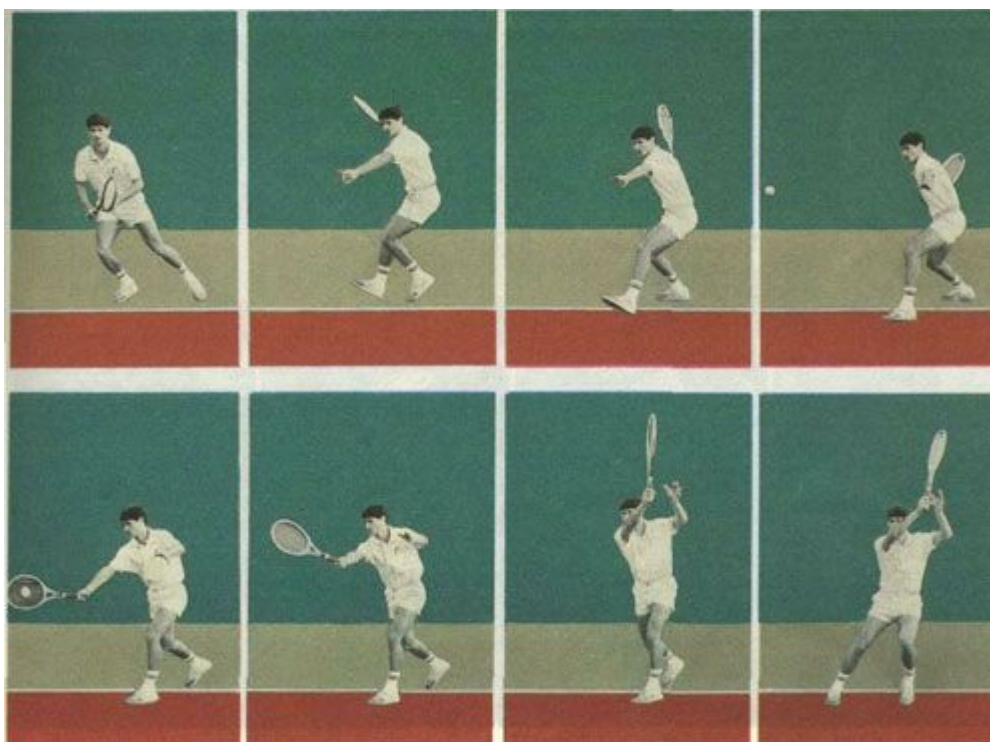
Однако масштабы использования, надёжность таких ударов довольно ограничены. Допустим, мяч отбивается у задней линии в точке чуть выше уровня пояса. Попробуем эту точку мысленно соединить прямой линией с любой точкой у задней линии на противоположной стороне площадки, чтобы проверить, может ли мяч, не задевая сетки, пролететь туда по прямой. Окажется, что линия полёта пройдёт буквально с сантиметровым запасом над сеткой.

Стоит же понизить точку непосредственного удара - и воображаемая прямая линия сразу уйдёт за пределы площадки. Это и свидетельствует о малой надёжности плоского удара. Если же подобным способом проверить возможность применения в такой ситуации среднего по длине, а тем более короткого сильного плоского удара, то станет ясно, что они вовсе не могут обеспечить попадания в площадку.



Не случайно плоские удары чаще применяют при отражении мяча на уровне выше сетки, да ещё при сравнительно коротком ответе соперника.

Другое дело - крученые удары с их дугообразными траекториями. Они не только более надёжны, но и универсальны. С их помощью можно уверенно класть мяч сильным ударом и длинно, и коротко, посылать его и низко, и высоко над сеткой. Резаные удары с прямым обратным вращением (ось вращения мяча горизонтальна) получили довольно широкое распространение, прежде всего при отражении мяча слева.



Они не относятся к приёмам техники с большим силовым эффектом. При подрезке нельзя придать мячу очень большую скорость - тогда он просто будет вылетать за пределы площадки. Однако у резаного удара есть свои преимущества. Он позволяет направлять мяч низко над сеткой с настильной траекторией, вынуждает соперника отражать мяч в низкой точке, неудобной для мощного ответа. Кроме того, этот приём техники эффективно выполняется с довольно коротким замахом, в быстром движении вперёд и поэтому может использоваться в качестве подготовительного удара при сеточной атаке.

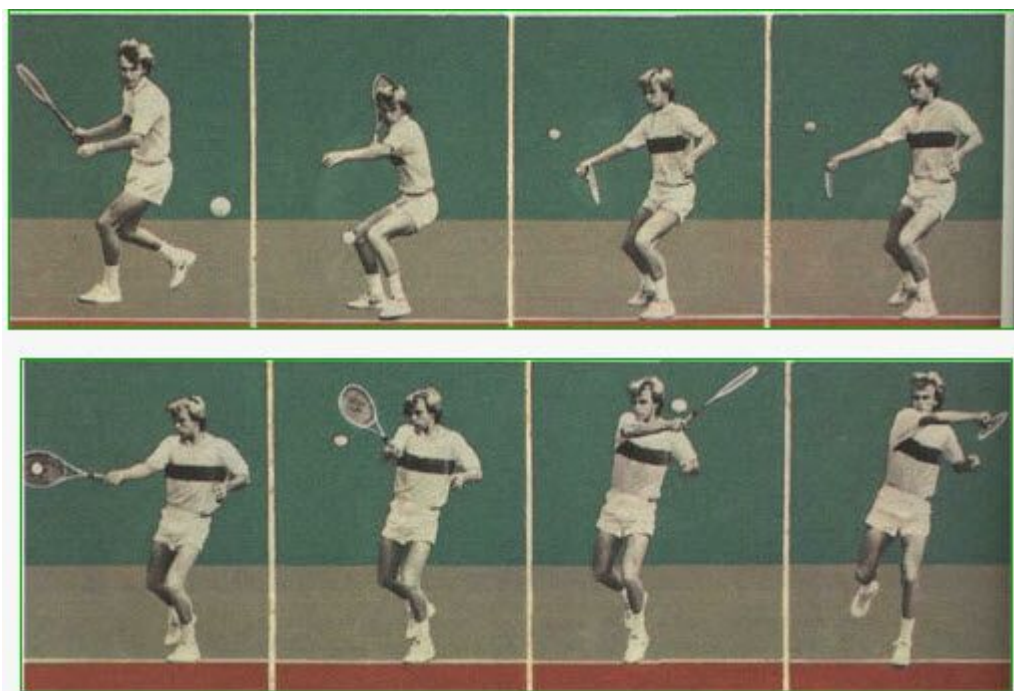
Каким же ударам следует отдавать предпочтение при начальном освоении техники? Наибольшее признание в мировом теннисе получил подход, именуемый "обучение с акцентом на малую подкрутку". Его сторонники сразу обучают ударам справа и слева с небольшим верхним вращением, а затем расширяют репертуар технических приёмов.

С помощью таких ударов (их нередко даже называют плоско-подкрученными) возникает тонкое чувство мяча на ракетке, достигается большая скорость его полёта и точность; а начинающий теннисист формирует умение в момент непосредственного удара "сопровождать" мяч ракеткой и одновременно незначительным её движением вверх придавать ему верхнее вращение. В дальнейшем ставится задача постепенно усиливать вращение, наряду с плоскими овладевать и сильно кручеными ударами, и резаными.



Все эти удары имеют много общего. Покажем это на примере наиболее часто используемых ударов - тех, что выполняются во время движения вдоль задней линии площадки в процессе "челночного" передвижения из стороны в сторону.

Готовность к ударам! Она необходима теннисисту в любых игровых ситуациях. Для её изучения специалисты использовали специальную киносъёмку с Уимблдонского турнира. Съёмка велась с задней трибуны так, чтобы в кадр попадали оба игрока и была видна вся площадка.



Выяснилось, что во многих случаях, даже в условиях острой, темповой игры на "быстрых" площадках, спортсмены всё же успевают в момент удара соперника занять и верное исходное положение (пору готовности к быстрому старту), и тактически удобную позицию на площадке. Лучшие показатели на этот счет оказались у шведа Б.Борга. Примерно в 95% всех игровых эпизодов ему удавалось успешно решать эту задачу. У его же главных соперников показатели готовности оказались значительно скромнее - они не превышали 78%. Не случайно швед вошёл в теннисную историю как самый неуязвимый игрок. Позиционная готовность относится к проблемам тактики. Поэтому о ней речь пойдет в следующей главе. А вот положение или, иными словами, поза готовности - это, как говорится, чистая техника. Оно, так сказать, во многом напоминает позу вратаря, готового к быстрому броску на мяч, или позу легкоатлета при так называемом высоком старте.

Как только стало очевидным направление удара соперника, нужно незамедлительно начинать подготовку к ответу. Вот её главные задачи: кратчайшим путем приблизиться к мячу и отбить его в наиболее выгодной точке; вовремя произвести оптимальный по протяженности замах и выйти в положение готовности для точного, свободного и мощного ударного движения, сопровождаемого по возможности активным участием ног и туловища. На с.80 (внизу) даны положения теннисиста в момент завершения такой подготовки: он готов выполнить удар с шагом в направлении удара (левой ногой при ударе справа, правой - при ударе слева).

Начало замаха зависит от конкретных игровых условий. Если мяч отбивается вблизи исходной позиции, то замах начинают с первым-вторым шагом. При отражении далёких

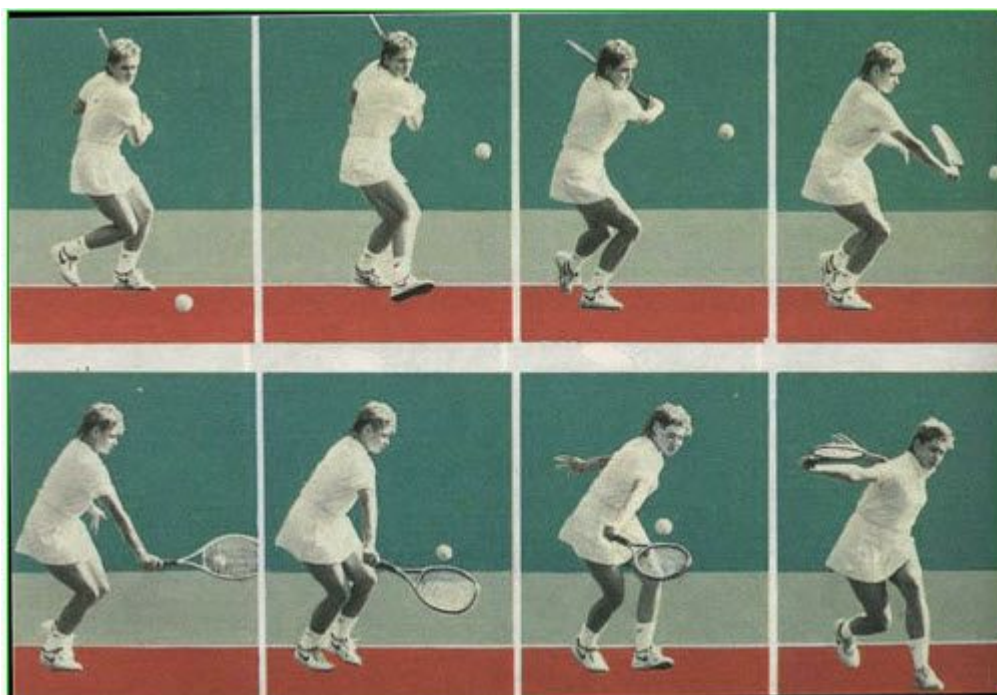
мячей, при быстром старте активное движение замаха лучше начинать несколько позже. Это позволит использовать для ускорения перемещения активные движения руками.



К моменту приближения к мячу важно обеспечить готовность к свободному, точному и мощному ударному движению. В нём согласованно, последовательно и активно участвуют ноги, туловище и рука с ракеткой. Ноги своим движением по ходу удара как бы подают вперёд туловище и помогают ему развернуться в направлении удара. В свою очередь туловище активным поворотом помогает выносу руки с ракеткой. В итоге и ноги, и туловище вносят свой посильный вклад в разгон ракетки для мощного удара. Помните: такой удар - результат дружной, согласованной работы всех частей тела, и особенно каждого звена "рабочей" руки.

Существенное значение имеет выбор выгодной точки для непосредственного удара. Правда, возможности такого выбора нередко довольно ограничены, так как соперник своим ударом ставит теннисиста в "принудительные" условия. И всё же стремитесь отражать мяч ещё до его снижения при отскоке - в точке сбоку-впереди от туловища, а также на достаточном расстоянии от себя, чтобы избежать стеснённости в движениях. Ударное движение должно быть свободно, естественно, исключительно точно. Чтобы "перевести" отведение руки с ракеткой назад при замахе в ударное движение вперёд, нередко делается мгновенная пауза в самой крайней точке замаха. Теннисист в этот момент, словно стрелок, прицеливается и решает, куда и как направить ударное движение. Важна очень четкая регулировка его скорости и направленности. Сначала рука с ракеткой набирает скорость в своём движении вперёд. В это время ещё нельзя "показать" сопернику, куда задумано направить мяч. Другое дело, когда ракетка выйдет на "огневой рубеж", когда ей необходимо придать наибольшее ускорение. При крученом ударе ракетка в этот момент должна оказаться ниже намеченной точки удара и выноситься навстречу мячу не только вперёд, но и снизу-вверх.

Непосредственный удар для человеческого глаза почти неуловим. Лишь специальная киносъёмка позволяет расшифровать его детали (время взаимодействия ракетки с мячом - несколько тысячных долей секунды).



Что же происходит с мячом и ракеткой, когда они находятся в контакте? Сначала струнная поверхность сильно прогибается, образует как бы лунку, в которую вдавливаются сильно сплюснутый мяч. При сильном плоском ударе он настолько сильно деформируется, что принимает форму плоской лепёшки. В это же самое время обод ракетки изгибается, как бы превращаясь в оттянутую назад упругую пружину. Затем струнная поверхность и обод ракетки выпрямляются и "выстреливают" мячик, словно из катапульты. При плоском ударе струны не скользят по мячу, угол наклона их поверхности в момент взаимодействия ракетки с мячом не меняется, направление движения головки ракетки совпадает с начальным направлением полёта мяча и теннисист своим движением как бы сопровождает мяч в намеченном направлении. В этом случае сила, действующая на мяч, нацелена на воображаемый центр мяча и одновременно в направлении удара. В результате мяч не получает вращения, а сила наиболее полно используется для сообщения мячу наибольшей поступательной скорости.

При наблюдении за теннисистом, хорошо владеющим плоским ударом, сразу бросается в глаза очень четкое "сопровождение" мяча вперёд. Начинающим дают такой совет: сначала "посади" мяч на ракетку, а затем ускоренным движением "проводи" его. Плоский удар можно сравнить со столкновением поездов, идущих навстречу друг другу по одним рельсам с большой скоростью.

При крученых ударах мячу придают поступательное вращение снизу-вверх и в сторону полёта вокруг горизонтальной или наклонной оси. Это достигается главным образом за счёт общего поступательного движения ракетки вперёд-вверх или вперёд-вверх - в сторону, а также скольжения струн по шероховатой поверхности мяча в одном из этих направлений.





Различают удары сильно крученые и так называемые подкрученные - с незначительной скоростью вращения мяча. Эффективность крученых ударов во многом зависит от умения сообщать мячу высокую поступательную скорость и одновременно очень быстрое вращение. Благодаря вращению траектория полёта мяча становится дугообразной и он может пролетать выше над сеткой. Это значительно повышает надежность удара. Не случайно крученный удар - хорошее средство контратаки при выходе соперника к сетке. Только с его помощью можно направить мяч издали коротко и одновременно с большой скоростью, да так, чтобы он, перелетев сетку, быстро снизился. Для обводки сеточника эта возможность имеет первостепенное значение. Если сеточнику всё же удаётся достать мяч, то он вынужден отражать его в наиболее трудной низкой точке.



После сильно крученого удара мяч отскакивает стремительно и высоко. В ряде игровых ситуаций это служит дополнительным фактором повышения его эффективности. Нельзя же не учитывать, что ахиллесова пята у многих теннисистов - именно удар слева в высокой точке.

У крученых ударов есть ещё и другое тактическое достоинство. Выполняемые с их помощью свечи можно очень хорошо замаскировать под обычные низкие обводящие удары. При выносе ракетки навстречу мячу, нацеленном вперед и снизу-вверх, характерном практически для любого крученого удара, сопернику очень трудно заранее определить, как будет направлен мяч - низко над сеткой или высоко вверх.

Подкрученные удары применяются довольно широко при игре у задней линии. Они позволяют достигать высокой точности игры и достаточно высокой поступательной скорости полёта мяча (вращение придаёт траектории полета несколько дугообразную форму и тем самым помогает удержать его в пределах площадки).



На кинограмме обратите внимание на главную особенность резаных ударов: в момент контакта ракетки с мячом она перемещается вперёд и одновременно сверху-вниз (в отличие от движения вперёд-вверх при крученых и большинстве плоских ударов), сообщая ему тем самым обратное вращение (с.84).

Особое место в технике занимает удар слева в высокой точке (с.85). У многих теннисистов, даже ведущих, он - уязвимое место. Большинство привыкло высокий мяч слева подрезать. И это не случайно.



В высокой точке слева очень трудно выполнить сильный удар. Для него необходимы незаурядные силовые возможности. Вот и прибегают поэтому к среднесильному резаному удару.

Не следуйте такому примеру! Правда, крученый мощный удар слева в высокой точке потребует систематической специальной силовой подготовки "рабочей" руки. Но это только к лучшему: появится дополнительный стимул для самого серьёзного отношения к физической подготовке. Такой удар демонстрирует кинограмма. Спортсменка отбила мяч широким свободным движением, как бы наотмашь, при активном участии и ног, и туловища. Изучайте и систематически совершенствуйте этот приём.



У каждого удара - плоского, и крученого, и резаного - своя особая концовка. Обеспечить наивысшую готовность к последующим ответным действиям в соответствии с тактическими намерениями - такова главная задача при окончании удара или, как принято говорить, во время выхода из удара.

Задумайтесь над следующими временными характеристиками действий теннисиста. По материалам киносъёмки специалисты определили, сколько времени проходит при соревновательной игре у задней линии в быстром темпе от момента непосредственного удара до начала перемещения игрока в сторону исходной позиции для своевременной подготовки к следующему ответу. Выявилось, что на выход из удара теннисист затрачивает примерно 1/4-1/10 общего времени (от 0,3 до 0,9 секунды), которым он располагает для занятия новой исходной позиции.

Много это или мало? Конечно, много, если учесть, что нередко от сотых или даже тысячных долей секунды зависит возможность отразить трудный мяч. Здесь-то и кроется один из секретов неуязвимости выдающихся игроков. Как показала киносъёмка, их завершающие движения становятся своего рода молниеносным стартом для последующего передвижения в противоположном направлении. На кинограмме (с.85) видно: стоило мячу отделиться от ракетки, теннисистка сразу начала движение всем телом вправо - в сторону новой позиции на площадке. В результате перемещение по площадке и становится "челночным" - напоминает стремительный бег челнока из стороны в сторону без задержки в крайних положениях.

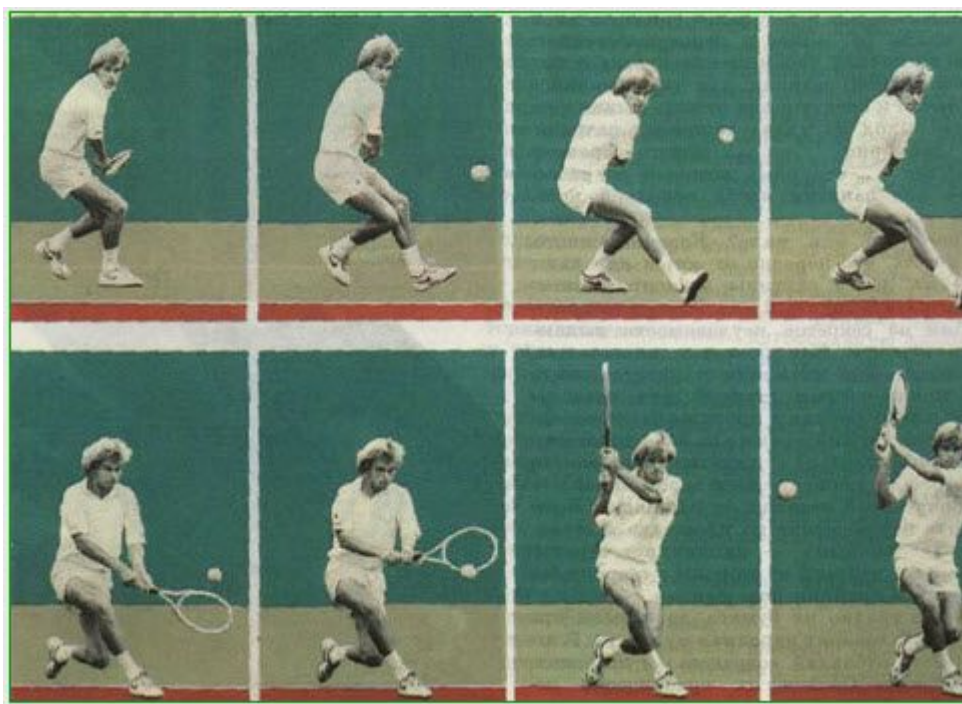
"Было гладко на бумаге, да забыли про овраги!" - говорит народная мудрость. В игре - хоть отбавляй "оврагов": и широких, и глубоких. Обойти их практически невозможно. Хочешь не хочешь, а к ним надо научиться приспосабливаться, варьировать свои движения применительно к самым разнообразным условиям, и в первую очередь к самым сложным. Не случайно существует термин "ситуационная техника".



Вот какой, казалось бы, странный методический приём время от времени используют австралийские теннисисты. В отдельных игровых упражнениях они специально во время удара располагают ноги не по правилам, чтобы специально создать себе трудности. При этом одновременно ставится задача ни в коем случае не снижать силу и точность ударов.

Вызывает изумление, в каких сложных условиях, прямо-таки невероятных положениях приходится теннисисту отражать мяч. Но именно они должны стать для ученика семейной теннисной школы привычными, естественными. Достигнуть этого можно, следуя такому наставлению: каким бы мяч ни казался трудным, всегда нужно предпринять попытку его отразить, пусть даже самую отчаянную.

А теперь расскажем об игровом оружии "высшего пилотажа" - крученых и резаных ударах с комбинированным вращением мяча (воображаемая ось вращения мяча имеет различные наклоны). Они относятся ко второй ступени вариативности техники и составляют одну из существенных особенностей развития современной игры. Наблюдая за теннисистом, нередко даже трудно различить все эти таинства вращения. Совсем другое дело, когда на собственном опыте познаёшь их особенности.



...Игры одного из турниров мирового чемпионата в США начинались днем. Утром же все его участники трудились, как говорится, не покладая рук, проверяли готовность каждого приёма техники. Среди этих тружеников и Александр Метревели. Тренировался он с аргентинцем Г.Виласом, занимавшим в тот год второе место в мировой классификации сильнейших и прозванным королём вращения.

Александра неожиданно вызвали к телефону. И поэтому его место минут на десять занял я. Не скрою, очень интересно было "покидаться" слегка с этим выдающимся спортсменом.

И вот первые обмены ударами. Готовлюсь к ответу, замахваюсь... Но что это?

Мяч отскакивает, как ужаленный, резко вверх, словно получил от площадки какой-то дополнительный импульс. Да и отскочил почему-то не прямо, как при обычном крученом ударе, а по кривой (изогнутой вверх - в сторону) дуге. Еле-еле успеваю приспособить свои

движения к сюрпризу. Следующий удар аргентинца - и новая неожиданность. Теперь мяч стремительно отскочил в другую сторону. Начинаю внимательно следить за траекториями полёта мяча ещё до его приземления. И обнаруживаю: они изгибаются то в одну, то в другую сторону. В чём же секрет такой "постоянной непостоянности"? Стараюсь "вчитываться" в ударное движение аргентинца. И вскоре обнаруживаю, что его концовка всё время меняется. То она нацелена точно вперёд-вверх (как при обычном крученном ударе), то вперёд-вправо, то вперёд-влево. Не скрою, даже в самой простой перекидке с задней линии я все время испытывал затруднения; создавалось впечатление, будто бы хитрый партнёр каждый раз специально стремился преподнести мне какую-то неожиданность. В действительности же он использовал свои самые привычные, рядовые удары. Спортсмен заметил, что я озадачен его ответами, и сказал с улыбкой: "С моими ударами всё время надо быть начеку!" И тут же, словно в подтверждение этих слов, аргентинец ввёл в свой арсенал разнообразные резаные удары. Так я на себе почувствовал, что означает прозвище "король вращения".



Вечером мы разговорились. Спортсмен рассказал, как ещё в начале спортивной карьеры он задумал овладеть этими хитрыми ударами. Он не скрывал своего замысла: "Сильным и вариативным вращением мяча я стараюсь расстраивать технику соперника, держать его в необычном напряжении и лишать его удары стабильности". В те 70-е годы, когда состоялся этот разговор, в теннисе начиналась настоящая "революция" - крученые удары самым решительным образом

вытесняли удары плоские, казавшиеся долгое время незаменимыми.

Так называемая прямая подкрутка и подрезка мяча с вращением вокруг воображаемой горизонтальной оси - это простейший вариант ударов. Они существенно влияют на линию полёта и отскока мяча только в вертикальной плоскости. Если расположиться сзади игрока, выполняющего такие удары, и проследить за полетом мяча, то обнаружится, что он летит прямо, не отклоняясь. Совсем другое дело, если мяч получит комбинированное вращение - одновременно и прямое, и боковое. Тогда линия полёта и отскока мяча искривится не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскости.

Перед тем как перейти к следующей "учебной ступеньке" - рекомендациям по методике освоения приёмов техники, читателю нужно познакомиться с одним важным наставлением. Почаще заглядывайте на страницы книги, где помещены кинограммы и пояснительные рисунки. Они - незаменимые наглядные пособия, так как большинство из них демонстрируют технику ведущих теннисистов. Подражайте им - и вы научитесь хорошо играть! Следуйте этому совету, особенно на первых порах освоения техники. Но перелистать знакомые страницы полезно будет и тогда, когда вы сочтёте, что овладели всеми премудростями техники. Опираясь на накопленный опыт, вам скорее всего удастся обнаружить совершенно новые для себя важные детали движений, которые раньше просто не бросались в глаза.

Когда австралийца Д. Ньюкомба - одного из самых в свое время техничных теннисистов мира - корреспонденты спросили после его победы в уимблдонском финале, кто научил его такой хорошей технике, он ответил: "Кинограммы ударов выдающихся игроков".

Изучение техники включает показ и объяснение особенностей выполнения ударов, начальную их постановку и дальнейшее совершенствование. Кинограммы, оригинальные рисунки и текстовое аналитическое их описание - первые помощники семейного тренера.

Крайне желательно, чтобы и он сам для своих подопечных стал хорошим "наглядным пособием". Поэтому посоветуем семейному тренеру: даже если вы хорошо играете, систематически шлифуйте свою технику, помните, что ребята невольно будут вас копировать.

В теннисе есть мудреный термин "спарринг-партнёр". Так величают тех, кто помогает игроку проводить игровые упражнения, тренировочные игры со счётом. Спарринг-партнёров называют нередко "игроками-машинами" или "живой тренировочной стенкой" за их главное достоинство - умение играть безошибочно. Однако это, как говорится, только полдела. "Золотых" спарринг-партнёров отличает и умение своей игрой копировать действия различных по особенностям техники и тактики соперников.

Кто же может выступать в почётной роли спарринг-партнёра в семейной теннисной школе? В первую очередь - сам семейный тренер. Он не только показывает своим подопечным, как выполняются приёмы техники и различные упражнения, но обычно становится и первым партнёром, когда начинается освоение ударов на площадке. Основы ситуационной техники должны осваиваться уже в процессе начальной технической подготовки. Своей игрой с подопечным семейному тренеру нужно создавать не только облегченные, но и самые разнообразные, неожиданные условия для ответов. Пусть время от времени особенности полёта и отскока мяча становятся для воспитанника загадкой, которую он отгадывает, варьируя свои движения применительно к самым различным неожиданностям.

Совсем другое дело, если семейный тренер выступает лишь в роли стандартного подкидчика. Своими однообразными ответами, к которым ребята обычно довольно быстро привыкают, он фактически формирует у них заостренную, лишённую вариативности технику, которая в дальнейшем становится барьером для спортивного роста.

А теперь несколько слов об искусственном спарринг-партнере - тренировочной стенке.

Какие только тренировочные стенки в наше время не становятся друзьями любителей тенниса! И обычные стационарные каменные, и деревянные, в том числе с различными углами наклона, и сборно-разборные из пластиковых панелей, и ребристые, и так называемые упругие с поверхностью из поролона или упруго натянутой сетки с мелкими ячейками. Под тренировочную стенку с успехом можно приспособить и маленький гимнастический батут, расположив его не горизонтально, как это делают гимнасты, а вертикально или немного наклонно.

Крайне желательно на тренировочной стенке иметь разметку мишеней (с.62). Когда занимающийся научится немного держать мяч в игре, освоит в самом начальном варианте движения при ударах, перед ним надо ставить и снайперские задачи - приспособлять свои движения применительно к более точному попаданию в определённую цель.

Тренировочные стенки - самые безотказные и надёжные партнёры. Основные особенности их ответов играющий знает заранее и поэтому располагает самыми благоприятными условиями для корректировки своих движений. Но и в конструировании тренировочных стенок появились принципиально новые подходы. Их суть - в попытках превратить стенку

в партнёра, действующего непредсказуемо. Для этого поверхность стенки специально делают неровной - чаще всего ребристой. Причём ребристости придают различную форму - вертикальную, горизонтальную или комбинированную. При вертикальной ребристости упражняющийся не знает заранее, отскочит мяч вправо или влево. У "партнёра" с горизонтальной ребристостью неожиданны ответы в направлении вверх-вниз. И наконец, с помощью комбинированной ребристости, называемой обычно ромбовидной, создаётся условие, при котором тренирующийся должен быть готов к ответу в любом из четырех направлений.

## ТЕННИСИСТ - ЛОВКИЙ ВРАТАРЬ

Читатель наверняка не раз восхищался ловкими действиями футбольного вратаря, его стремительными прыжками и бросками за далёким мячом, летящим в "девятку" или в нижний угол ворот. А ведь теннисист у сетки - это тоже своего рода страж, оберегающий ворота от острых и неожиданных ударов соперника. Причём в условиях, когда в распоряжении сеточника десятые, а нередко и сотые доли секунды. Обводящий удар соперника - это всё равно что штрафной одиннадцатиметровый удар в футболе. А сколько таких штрафных ударов приходится отбивать теннисисту!

Не случайно хорошую игру у сетки называют высшим пилотажем тенниса, так как она требует очень быстрой двигательной реакции, прыгучести, акробатической ловкости. Однако, несмотря на сложность, эти удары нужно начинать осваивать с первых же занятий теннисом.

Удары с лёта - игровое оружие нападения - выполняются тем легче, чем ближе к сетке находится игрок. Но нельзя забывать, что, в отличие от игрока у задней линии, сеточник должен помнить и о необходимости защищать свой тыл, который при подходе вплотную к сетке без особого труда можно поразить свечой. Поэтому дадим такой совет: к сетке нужно подходить близко, но в меру.

Удары с лёта - многочисленная и очень разнообразная группа технических приёмов.



Их особенности зависят в первую очередь от тактической направленности, времени, находящегося в распоряжении теннисиста для ответа, высоты точки удара и расстояния от сеточника до подлетающего мяча. При ударах с лёта ставится задача немедленно выиграть очко или, как минимум, подготовить благоприятную ситуацию для расправы с мячом повторным ответом. Поэтому удары с лёта и разделяют на завершающие и подготовительные. С помощью первых надо стараться послать мяч вне досягаемости соперника, при вторых - как можно больше осложнить ему условия для повторной обводки. Завершающие удары могут быть длинными и короткими.

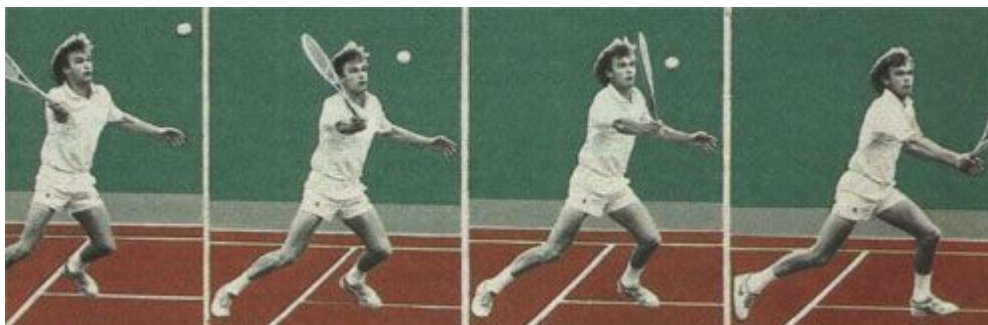
Их эффективность определяется главным образом высокой скоростью мяча и остротой его плавирки.

Другое дело - удары с лёта подготовительные. Их главные достоинства - существенная длина и низкий, стелющийся отскок мяча, осложняющие контратакующую обводку. Эти удары используются в ситуациях, когда отсутствует реальная возможность немедленно "убить" мяч.



Один из теннисных авторитетов, наставляя юного теннисиста, сказал: "Если хочешь играть у сетки, преврати дефицит времени из злейшего врага в своего надёжного союзника".

При сильном ударе соперника теннисист, стоящий на задней линии, располагает для ответа примерно 0,3-0,4 с. Если же занять позицию у сетки, временной лимит сократится до 0,1 с.



Фактически, это - мгновение. Но о нём во многих ситуациях можно только мечтать! Стоит, к примеру, обоим соперникам сблизиться у сетки (а это очень часто бывает в парной игре), как междударное время ограничится сотой долей секунды. Теннисист не успел, несмотря на отчаянную попытку, отразить у сетки мяч. Точные приборы отметили: потеряны всего какие-нибудь сотые доли секунды! Вот их то и нужно сделать своими союзниками, используя наивысшую психологическую готовность к ответу, тактически выгодные местоположение и позу, предельно экономные движения в сочетании со стремительными бросками...

Вообразим, что мы в числе зрителей, наблюдающих за парной игрой. Вот подающий уже прицелился и, по всему видно, готов к мощному удару. Что же в это время делают трое других участников, когда розыгрыш очка ещё не начался? Они принимают позу "боевой готовности", ориентируясь на молниеносное развёртывание игры.

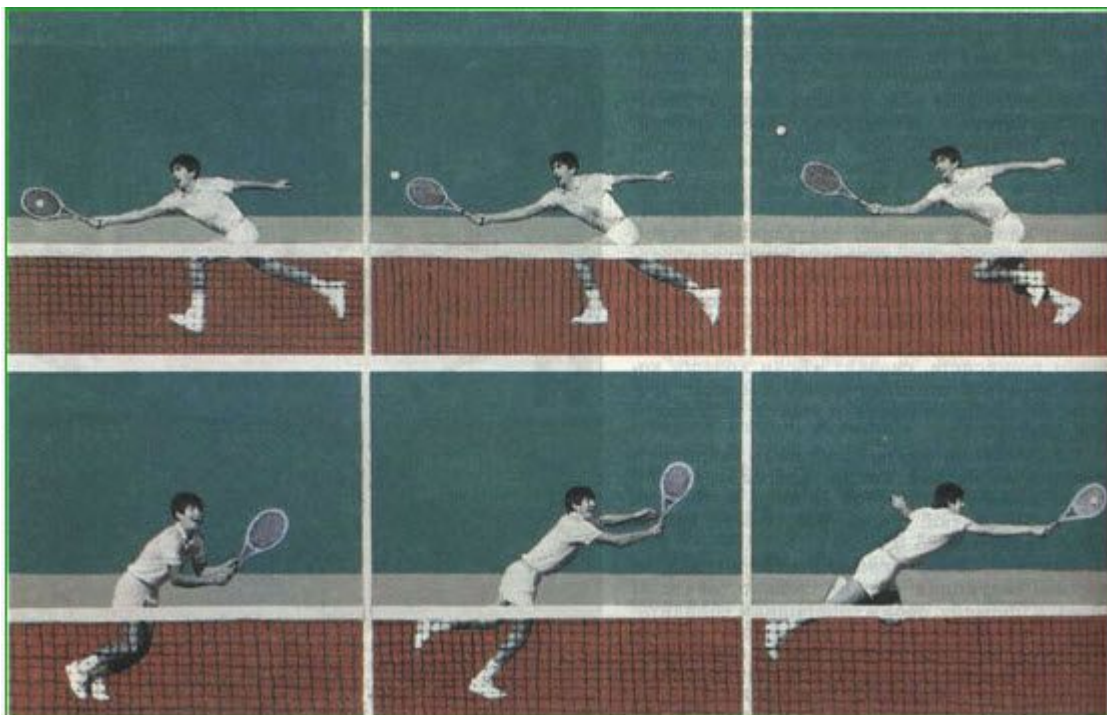
После каждого удара - своего, партнёра или соперников - они тотчас выбирают новое положение наивысшей готовности с учётом мгновенно изменившейся обстановки. Эта поза характеризуется несколько большим сгибанием ног в коленях и наклоном всего тела вперёд, чем при обмене ударами с дальних дистанций.

Лимит времени во многом определяет и такую деталь техники ударов с лёта, как широкое использование универсальной хватки ракетки для ударов и справа, и слева. Во многих игровых ситуациях, особенно во время быстрой "перестрелки", когда оба соперника оказываются на передних позициях, просто нет времени существенно менять хватки ракетки.

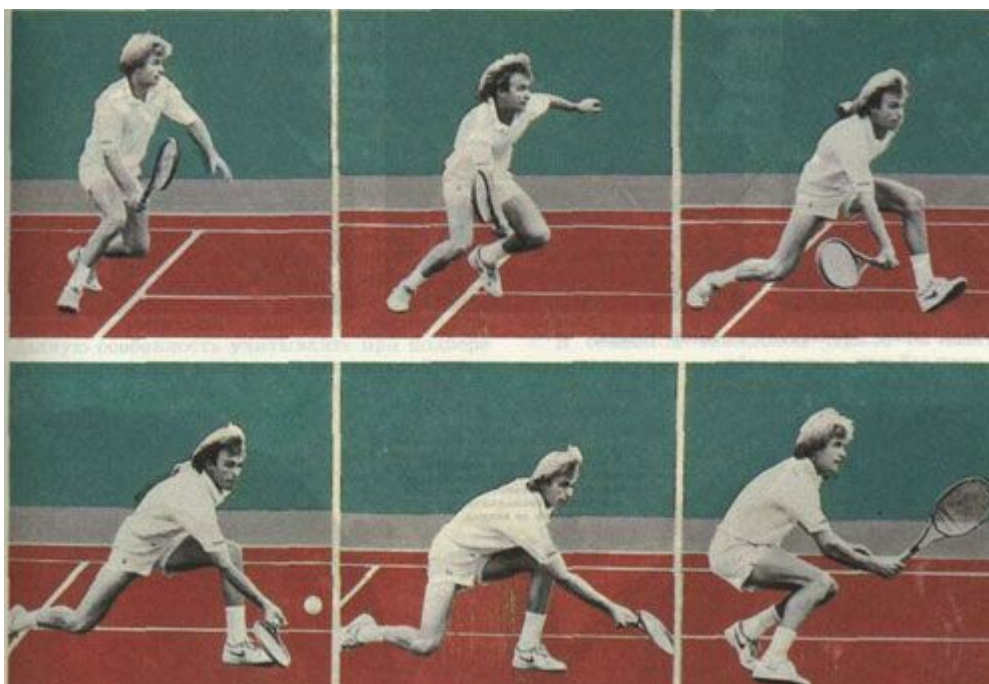
При ударах с лёта огромное значение имеет высота точки удара. Сеточник должен стремиться выигрывать время, отражая мяч в возможно более высокой точке, когда легче всего "убить" мяч. Поэтому не случайно между сеточником и его соперником у задней линии происходит своеобразная дуэль. Соперник стремится низким ударом с крутой, резко снижающейся за сеткой траекторией полёта мяча или обвести сеточника, или вынудить его отразить мяч в наиболее трудной - совсем низкой точке. Его расчёт прост: сеточнику при приёме мяча в этой точке трудно "убить" мяч, и, стоит ему ответить чуть менее активно, коротко, сыграть высоко над сеткой, как тут же откроются реальные возможности обвести его при повторном ударе. В свою очередь сеточник, если он не



рассчитывает на немедленный выигрыш очка, должен сделать все возможное, чтобы сыграть длинным ударом с низким отскоком мяча. В этом случае у соперника окажется меньше шансов на эффективную обводку.



Борьба за время и наиболее выгодную высокую точку удара и определяет главные рекомендации сеточнику: при первой возможности двигайтесь мячу наперерез, не давайте ему низко опускаться, отражайте его в возможно более высокой точке спереди-сбоку от себя в момент выпада - шага навстречу подлетающему мячу. Если же выпада будет явно недостаточно, уверенно решайтесь на быстрый прыжок "стрелой" вперед - в сторону.





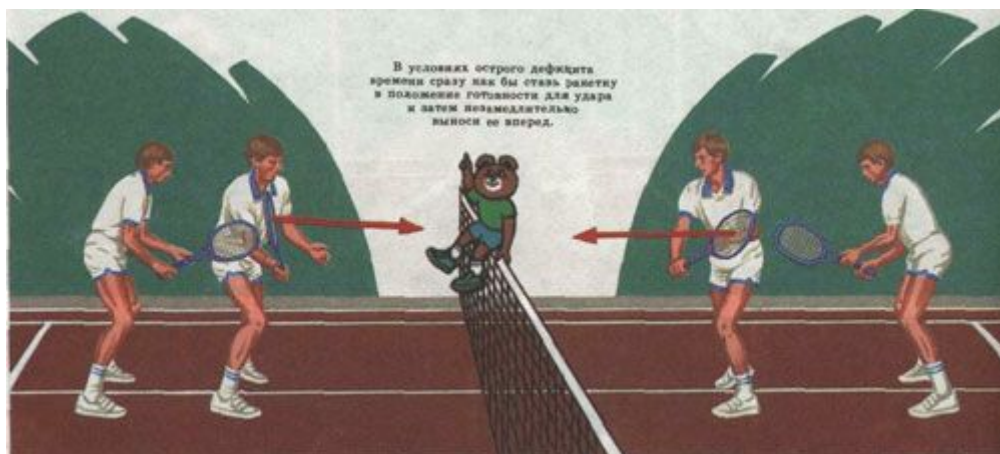
Мяч, летящий заметно выше уровня сетки, должен быть решительно "убит" сильным остропласированным ударом - или плоским, или чуть подкрученным, или резаным. Такие удары близки по особенностям к ударам по отскочившему мячу с коротким замахом. Однако в игре с сильным соперником трудно рассчитывать на высокий ответ. Главное - надо научиться противостоять обводкам, вынуждающим сеточника отражать мяч в неудобной низкой точке. В таких условиях самое трудное - точно сыграть совсем над сеткой стелющимся ударом, чтобы затруднить сопернику повторную обводку. Здесь хороши удары резаные и так называемые блокированные.

Обратите особое внимание на кадры 6-8 кинограммы, демонстрирующей удар с лёта в низкой точке. Создаётся впечатление, что теннисист, подрезая мяч, одновременно как бы проталкивает, "сопровождает" его вперёд и немного вверх. При этом угол наклона струнной поверхности в момент непосредственного удара меняется - её верхняя часть немного отклоняется назад. Всё это позволяет сообщить мячу достаточную скорость и направить его точно низко над сеткой, что требует мягкой, пружинистой работы ног, напоминающей широкий выпад.

Блокированные удары можно сравнить с отскоком мяча от упругой стенки. Ракетку при "жёстком" положении кисти как бы подставляют подлетающему мячу и коротким, очень точным движением немного "сопровождают" его вперед, чуть "подрезая" или вовсе не сообщая ему вращения.



Каждый удар, говорят, хорош в своё время. Этот совет применительно к блокированным ударам имеет особое значение. Они целесообразны только при ответах на сильные удары. Медленный мяч просто не отлетит далеко от ракетки, если она сама тоже не имеет большой поступательной скорости. А как же тогда быть с ответами на коварные низкие обводящие несильные удары или удары, при которых соперник специально мягко играет в ноги сеточника, пытаясь его вынудить играть совсем в низкой точке? Здесь на помощь и должны прийти ответы с сильной "подрезкой" мяча и его длительным, как бы проталкивающим "сопровождением".



Особую, самую трудную группу приёмов техники, используемых в игре у сетки, составляют удары в бросках и прыжках. Они - ценнейшее оружие при отражении труднодостижимых далёких мячей. В них, как и в действиях вратарей, - ценнейший сплав

"чистой" техники и хорошей физической подготовленности. Без этих ударов практически невозможно уверенно и успешно атаковать у сетки, противостоять точной, мощной и разнообразной обводке.

Кинограммы (с.92) показывают удары в далёких прыжках. Прежде всего обратите внимание на их направления и положения теннисиста в момент отталкивания. Прыжок нацелен не только в сторону, но и вперёд - как бы наперерез подлетающему мячу. Это даёт возможность отразить мяч раньше, в возможно более высокой точке и тем самым создать наилучшие условия для выигрыша очка. Толчок выполнен из положения "среднего" сгибания ног в коленях и явился естественным продолжением предварительного продвижения теннисиста в сторону-вперёд. Отсутствие чётко выраженной низкой "посадки" перед прыжком - характерная особенность действий теннисиста. Данную особенность учитывайте при подборе упражнений для развития специальной прыгучести. Не удивляйтесь: широко распространённые прыжковые упражнения с предварительным глубоким приседом в исходном положении не могут в полной мере обеспечить развитие этого ценного качества.

У теннисиста (в отличие от легкоатлетов - прыгунов в длину и высоту) обе ноги толчковые: при ударах справа - правая нога, а при ударах слева - левая. Во время "полета" сеточник должен вытянуться далеко в сторону. Этому помогает положение ног, которое можно назвать "окрестный широкий выпад".

Теннисист искусно отбил в прыжке мяч. Казалось бы, не всё ли равно, как он приземлится? Нет, никто не может дать заранее гарантий, что мяч обязательно удастся "убить". И поэтому в момент приземления сеточник должен мгновенно оказаться в положении наивысшей готовности для вероятного отражения следующего удара соперника. Сеточник приземляется мягко, пружинисто, быстро "группируется" и тотчас же начинает движение к середине сетки для занятия новой тактически выгодной позиции. Малейшая потеря игровой бдительности в этот ответственный момент наказуема неотразимым повторным ударом соперника.



Все основные варианты ударов с лёта - и "убивающие" удары в высоких точках, с довольно широкими движениями, и резаные низкие удары в средней и низкой точках со стелющимся полетом мяча, и заблокированные удары - требуют специального, тщательного изучения и систематического совершенствования.

В семейной теннисной школе начинать осваивать удары с лёта нужно как бы параллельно с ударами по отскочившему мячу. Здесь уместно такое сравнение. В общеобразовательной школе с самого начала учат и читать, и писать. Нечто подобное должно быть и в теннисе, если удары по отскочившему мячу сравнить с чтением, а удары с лёта - с письмом.

Сначала изучайте простейшие варианты ударов с лёта в облегчённых условиях. В дальнейшем круг ударов постепенно расширяйте и одновременно усложняйте сами условия. Помогут в этом следующие основные группы упражнений:

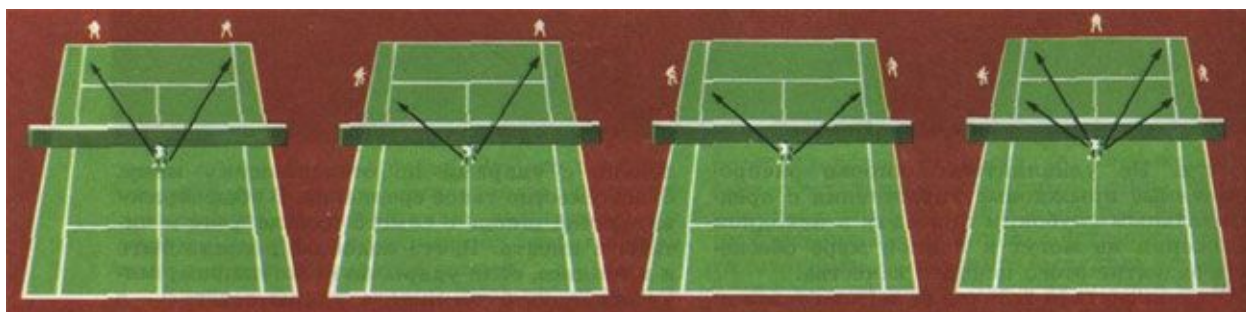
1. Имитационные удары (в том числе у зеркала) и удары с помощью "теннисной удочки".
2. Удары у тренировочной стенки и на площадке по отскочившему мячу с использованием движений, характерных для ударов с лёта (выполняются вблизи стенки и обычной теннисной сетки).
3. Удары на площадке по мячу, набрасываемому партнёром от сетки рукой сначала в заранее обусловленных направлениях, а затем и в неожиданных.
4. Удары у сетки в облегченных условиях в ответ на "удобные" удары партнёра, направляемые сначала в заранее обусловленном направлении, а затем в неожиданном, но в пределах досягаемости до мяча (выполняются при различном расположении партнёра: у задней линии, у линии подачи, у сетки).
5. Удары у сетки в ответ на "неудобные" удары с лёта партнёра, направляемые сначала в обусловленном, а затем в неожиданных направлениях с задачей вынудить сеточника отражать мяч в трудной низкой точке или далеко в стороне от себя.
6. Удары у тренировочной стенки в различных направлениях с различных от неё расстояний (в этом упражнении, как и в последующих, для развития точности используются специальные мишени).
7. Удары при постепенном сближении партнёров у сетки с задачей как можно дольше держать мяч в игре или после серии ударов "убить" мяч (исходная позиция партнёров - примерно у линии подачи).
8. Удары у сетки с задачей при первой возможности "убить" мяч в ответ на острые, разнообразные по направлениям и особенностям вращения мяча обводящие удары партнёра от задней линии (для обводки используются как низкие удары, так и свеча).
9. Выходы к сетке с помощью подготовительных ударов - подачи или нападающих ударов по отскочившему мячу - с последующим переходом к ударам с лёта, нацеленным при первой возможности на немедленный выигрыш.

Формируйте вратарские навыки уже на начальном этапе технической подготовки. Стоит упустить время, и не исключено, что ученик семейной теннисной школы в игре начнёт смахивать на медлительного увальня.

На первых порах используйте имитационные удары и удары по мячу, закрепленному на "теннисной удочке" (причём желательно с использованием зеркала). Начинать надо с простейшего варианта - подрезанного удара с лёта с коротким замахом. Для его освоения хорош следующий методический приём: сначала надо занять характерную для момента непосредственного удара позу, затем отвести ракетку немного назад и оказаться в положении готовности для проведения ударного движения и, наконец, осуществить сам удар.

Кроме обычной "теннисной удочки" большую помощь может оказать и другое приспособление - "мяч, качающийся на стержне".

При обычных ударах с лёта у тренировочной стенки и на площадке новичок оказывается в трудных условиях из-за острой нехватки времени. Поэтому он нередко комкает движения, так как просто не успевает их выполнить. Для "растяжки" времени, облегчения первых шагов в освоении техники используйте несколько необычное упражнение: удары по отскочившему мячу, выполняемые с помощью движений, характерных для ударов с лёта.



Начинающему важно сразу хорошо прочувствовать специфику движений при игре с лёта и понять, что широкие маховые движения, необходимые для ударов с задней линии, здесь применимы лишь в очень редких случаях. Помогут ему в этом упражнения с естественными или специальными ограничителями протяжённости замаха. Естественным ограничителем служат угловые пролёты обычной металлической сетки, окаймляющей теннисную площадку. Занимающийся располагается в самом углу сектора площадки и выполняет удары с лёта по мячу, который партнёр набрасывает ему рукой или направляет с помощью ракетки. В этом случае ограждение площадки будет препятствовать отведению ракетки далеко назад при замахе.

Последнее время стали применять и специальные приспособления в виде широких переносных раздвижных ширм. Изменяя угол поворота её секций, можно создавать условия для выполнения ударов с лёта с различными по длине замахами, вплоть до минимальных.

Для начальной постановки техники хороши упражнения, при которых семейный тренер становится и подкидчиком, и вратарём. Его задача такова: подбрасывать рукой мяч под удары с лёта и сразу же стараться поймать отбитый мяч. С помощью варьирования надо постепенно усложнять условия для ответов. Сначала старайтесь подбрасывать мяч точно под один и тот же удар в средней по высоте точке и вблизи вашего подопечного. Затем направляйте мяч разнообразно - то вправо, то влево, то под удар в средней точке, то под удары в высокой и низкой точках. Мало этого: постепенно набрасывайте мяч всё дальше и дальше от вашего воспитанника, вынуждая его тем самым энергичнее и быстрее перемещаться в сторону, а иногда и прибегать к далёкому прыжку.



Первые шаги в освоении ударов у сетки целесообразно делать также в упрощенных условиях, когда семейный тренер удобно посылает мяч подопечному. В дальнейшем в зависимости от первых успехов условия выполнения ударов усложняются.

Особого внимания требуют удары с лёта в низкой точке. При этих ударах особо важен систематический контроль траектории полёта мяча. Ведь просто отбить мяч в низкой точке - дело не такое уж хитрое. Самое трудное - не "поднимать" мяч высоко над сеткой. Хорошую помощь в таком контроле могут оказать "воздушные мишени" - пространство между верхним краем теннисной сетки и верёвки, натянутой немного выше неё.

Не случайно именно к атакующим действиям у сетки применяют выражение "убить мяч". Эту способность нужно специально и систематически развивать. Привычка в тренировке играть с лёта "удобно" в погоне за тем, чтобы как можно дольше держать мяч в игре, оборачивается плачевными последствиями. Теннисист привыкает к так называемым отыгрышным, лишённым остроты действиям, и его выходы к сетке не создают для соперника особой угрозы. При самых различных игровых упражнениях периодически ставьте задачу "обрывать" их ударами, недостижимыми для партнёра.

Как только начальная постановка техники ударов завершена, вводите в упражнения фактор неожиданности, чаще действуйте у сетки в ответ на острые, разнообразные обводящие удары, неожиданные по направлению, силе и особенностям вращения мяча.

Заранее занимать позицию у сетки теннисист может только в парной игре. В одиночных же соревнованиях для выхода к сетке необходимы подготовительные удары - активная, динамичная подача или нападающий удар с ходу по отскочившему мячу. Поэтому, совершенно естественно, действия у сетки и технические детали ударов с лёта во многом зависят от подготовки сеточной атаки. Удастся, к примеру, теннисисту приблизиться к сетке - у него появятся реальные возможности "убить" мяч. Если же удар соперника застанет сеточника на полпути к сетке, то условия для решения этой задачи значительно осложнятся. Поэтому удары с лёта и подготовительные удары для выхода вперёд периодически совершенствуйте в так называемых комплексных упражнениях.

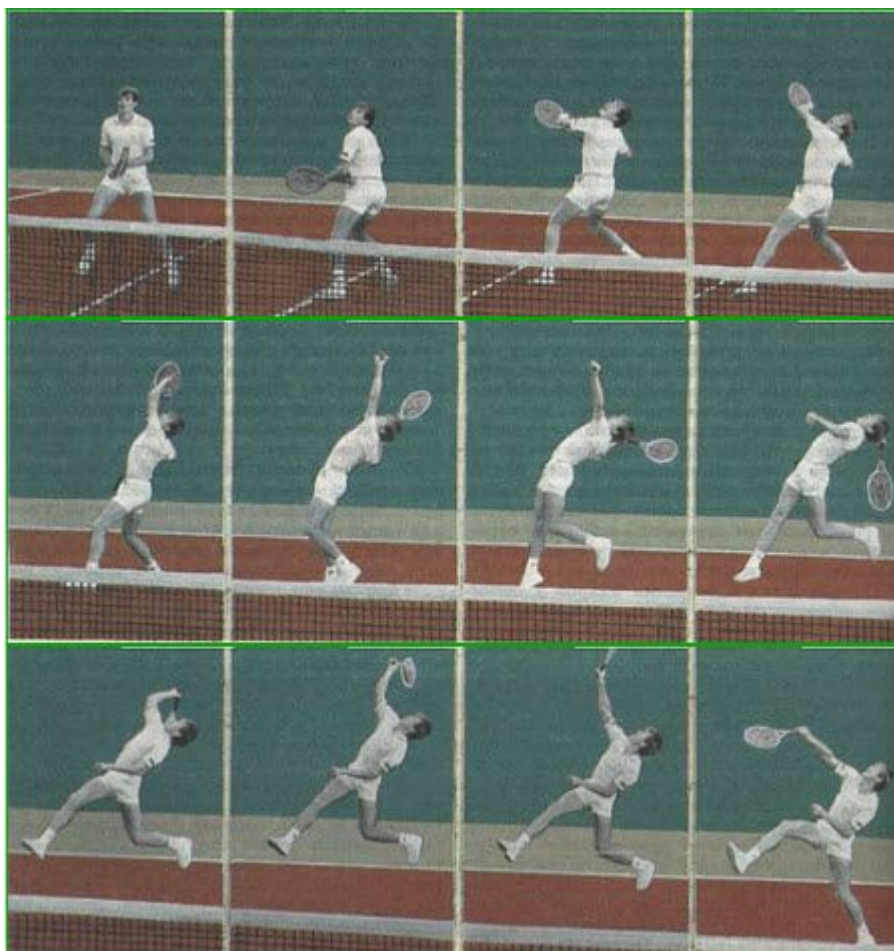
Ученику семейной теннисной школы может представиться случай отрабатывать удары с лёта в игровых упражнениях с двумя или тремя партнёрами. При такой игре с успехом можно тренировать серийные острые удары с лёта - как длинные, так и короткие косые, причём так, чтобы мяч сразу не выходил из игры.

Многие, к сожалению, увлекаются в тренировке только длинными ударами у сетки, стараясь как можно дольше держать мяч в игре, и в многоударной перекидке с лёта острые косые ответы практически не исполняют, так как мяч сразу может оказаться вне досягаемости партнёра. В результате постепенно формируется вредная привычка к игре, лишённой остроты.

Обратите внимание на расположение партнёров сеточника при упражнении "один против трёх" (с.96, справа). Двое выдвинулись за наружную линию "коридора". Это позволит им отражать даже самые острые косые удары сеточника. В то же время третий партнёр, действующий у задней линии, парирует длинные ответы сеточника. Так создаются наилучшие условия для совершенствования полного комплекта острых завершающих ударов - длинных, коротких косых.

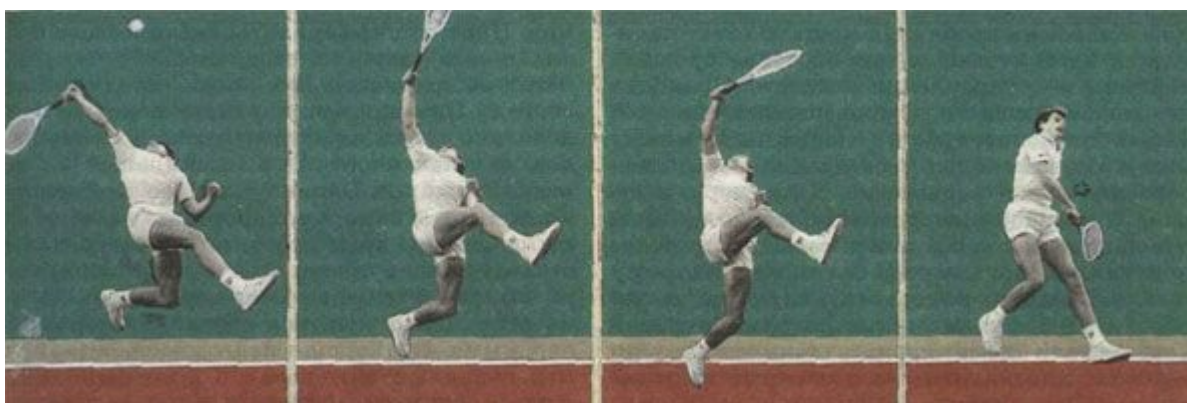
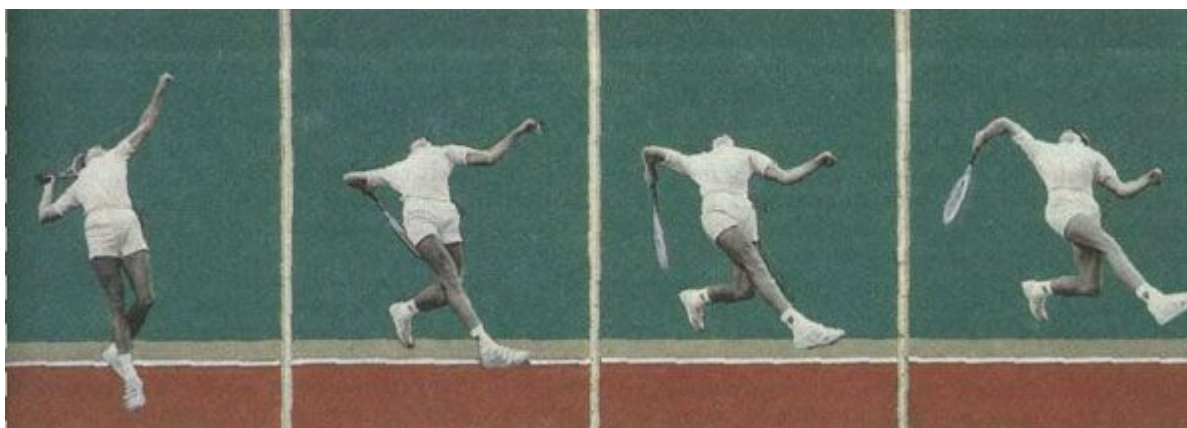
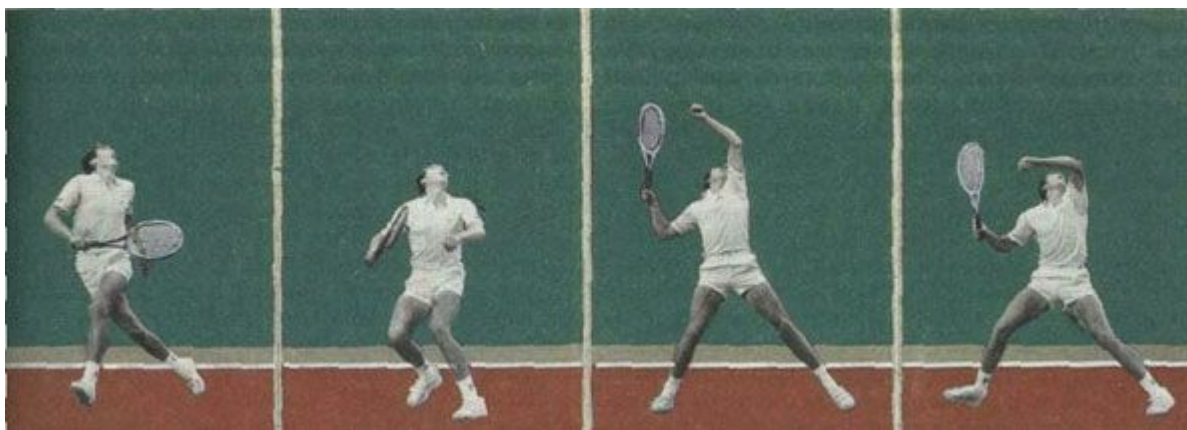
Создавать такие условия нужно и в упражнении "один против двух", используя различные варианты расположения партнёров.

Совершенствуйте удары с лёта у тренировочной стенки и на площадке применительно к парной игре. Не забывайте: в ней своя специфика направленности и распределения внимания, свои особенности передвижений для обеспечения тактико-позиционной готовности к каждому следующему удару. В парных соревнованиях требуется быстрое прогнозирование действий и соперников, и своего партнёра, а также незамедлительное реагирование на эти действия.



Наряду с этим сеточник должен очень быстро изменить свою позицию в зависимости от расположения и направления удара своего партнёра. Для формирования всего этого широко используют парные упражнения "двое против одного", "двое против двух", "двое против троих" с различными вариантами расположения партнёров-соперников. К числу таких основных вариантов можно отнести уже знакомые читателю расположения партнёров, а также и новое - когда оба соперника находятся вблизи сетки.

Не забывайте и о мишенном методе развития точности ударов. Рисунок показывает, как размечать площадку для придания игре с лёта снайперского качества (с.62).



И в заключение - самый главный совет по совершенствованию игры у сетки. Он основан на учёте характерных для теннисиста двигательных реакций. Реакции разделяют на простые и сложные. Реакция легкоатлета-бегуна на старте - пример простой реакции. Легкоатлет точно знает заранее, какой из сигналов последует и каким точно должен быть его ответ. В теннисе, да и во многих других спортивных играх, всё гораздо сложнее. Как сыграет соперник, куда и как он направит мяч - каждый раз это загадка, которую нужно не только разгадать, но и на которую следует как можно быстрее отреагировать.

Какова же мера сложности в ответе сеточника? Соперник может попытаться обвести его прямым ударом вдоль боковой линии, косым ударом, свечой или в редких случаях направить мяч в ноги - коротко к середине сетки. Поэтому реакцию теннисиста у сетки называют трёхсложной или четырёхсложной. Именно её и нужно в первую очередь развивать. В противном случае теннисисту грозит серьёзная опасность. Оказывается, упражнения с односложным и двухсложным реагированием (например, игра с лёта у сетки друг на друга только в одном заранее обусловленном направлении или действия

сеточника при использовании против него лишь низких прямых или косых обводящих ударов при полном игнорировании свечи) способны при частом и продолжительном использовании притупить необходимые для сеточника трёхсложную и четырёхсложную реакции.

## "МЕЧ" И "ЩИТ"

Развитие техники и тактики в спорте происходит по так называемому принципу "меча" и "щита". Допустим, в средствах нападения появились новшества и в результате заметно повысилась их пробивная мощь. В ответ начинается настойчивый поиск способов противодействия - укрепления "щита". Проходит некоторое время - и усовершенствованный "щит" становится более надёжным, между ним и "мечом" вновь восстанавливается своеобразное боевое равновесие. К примеру, в начале 70-х годов господствовавшее тогда быстрое нападение с выходом к сетке сразу после подачи вызвало к жизни очень мощную игру с задней линии, контратакующую крученую обводку. В результате на мировой спортивной арене стали доминировать теннисисты-универсалы, как никогда вооруженные грозным "мечом" и "щитом"...

В теннисе это относится в первую очередь к удару над головой и свече.

Удар над головой - самое "крупнокалиберное" наступательное оружие в теннисе, ответ на свечу. Уверенно атаковать у сетки можно лишь при надёжном прикрытии от свечи игрового тыла за спиной сеточника. Таким прикрытием и должен служить мощный, бескомпромиссный удар над головой.

По особенностям выполнения этот приём техники очень похож на плоскую подачу с экономичным, коротким замахом. Если подача - удар с места, то удар над головой отличается мобильностью и выполняется в разнообразных передвижениях - вперёд, назад, в стороны. Не случайно его называют "блуждающей подачей". Причем "блуждает", перемещается не только сам теннисист, но и точка удара по мячу. Она может оказаться, в зависимости от направления свечи соперника, и точно над игроком, и вправо или влево от него, и совсем за ним. И нередко, когда свеча применена неожиданно, сеточник вынужден не только очень быстро отбегать назад, но и делать в последний момент очень энергичный, высокий и довольно сложный прыжок вверх-назад. Словом, надо научиться выполнять этот мощный удар в любом месте площадки, в момент самых разнообразных передвижений, да к тому же ещё в различных точках.

Кстати, этот приём техники относится к числу самых красивых, привлекательных, аплодисментных. Зрителей надо понять! Трудно остаться равнодушным, когда игрок в самый последний момент, высоко подпрыгнув, успеваешь мощнейшим хлестким ударом послать мяч в недостижимое место, продемонстрировав чудесный сплав подлинного атлетизма и своеобразной эстетики.

Удары над головой выполняются как с лёта, так и по отскочившему мячу. Каждый из этих двух вариантов имеет свои разновидности в зависимости от того, как выполняется удар - в движении вперёд к сетке или, наоборот, в момент отбегания от неё к задней линии. Простейшие варианты технического приёма - это удары по отскочившему мячу и с лёта, выполняемые во время продвижения вперёд. Правда, такие удары используются довольно редко во встрече сильных соперников, так как короткий высокий ответ - это редкий подарок. Однако у любого теннисиста, в том числе и самого сильного, всё же возможны срывы, и, кроме того, он не застрахован от крайне затруднительного положения, когда его единственно возможным ответом должна стать очень высокая свеча, к которой соперник

может хорошо подготовиться (например, сначала отойти назад, а затем выполнить удар в обратном движении к сетке). Словом, такой удар хорошо всегда иметь в резерве.

Кроме того, именно с него нужно начинать изучение данного приёма техники. Движение вперёд - на мяч создаёт наилучшие условия для мощного удара с активным участием туловища и ног.

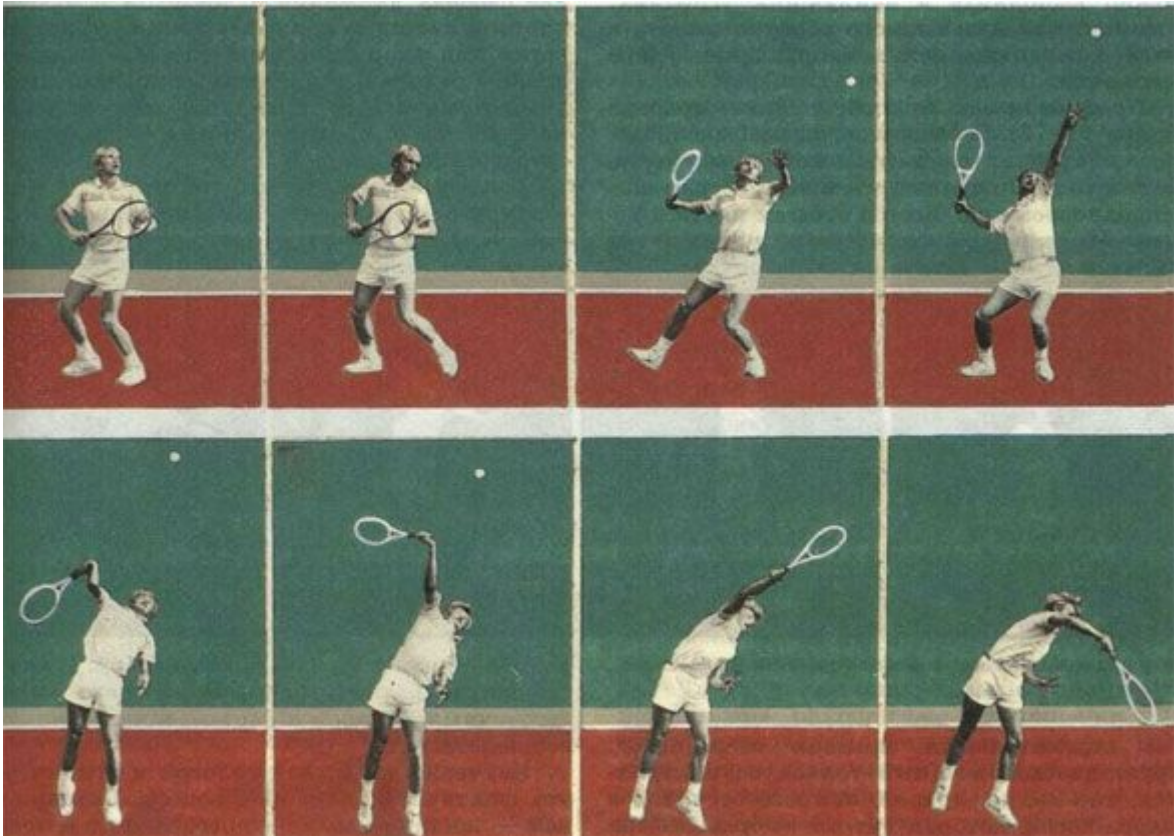
Кинограмма (с.101) показывает удар над головой по мячу, высоко отскочившему перед теннисистом. Как видно, последний свободно перемещается назад, одновременно разворачивает туловище в сторону замаха и ракетку как бы ставит за головой в положение готовности для удара. В дальнейшем удар по мячу наносится издали при хлестком ускоренном движении руки с ракеткой и активном перемещении вперёд всего тела. Однако в большинстве случаев сеточник оказывается в совершенно иных, куда более сложных условиях: мяч перелетает высоко через него по крутой дугообразной траектории, и единственное, что его может спасти, - это быстрый старт к заднему фону площадки со сложной концовкой - стремительным прыжком вверх-назад, чтобы достать трудный мяч (с. 98,99).

Прежде всего обратите внимание на особенности стартовых движений. Они, как и у легкоатлета-спринтера, решают очень многое.

Стоит бегуну чуть задержаться на старте, как наверстать на дистанции упущенное время становится невозможным. В теннисе - аналогичная ситуация. Поэтому, как только станет ясно, что мяч направляется вверх, незамедлительно поворачивайтесь к сетке боком или даже сделайте энергичный широкий шаг назад, даже скорее выпад в направлении задней линии. Причём направление старта зависит от направления свечи. Искусный соперник обычно хитро варьирует направление своих свечевых ударов, и сеточнику каждый раз приходится решать уравнение с тремя неизвестными. Ведь свеча может быть направлена вдоль боковой линии, по диагонали площадки или прямо через сеточника. Старт следует сразу ориентировать в одном из этих трех направлений.

Присмотритесь на с.98 и 99 к положению руки с ракеткой. Движение от сетки только начато, а ракетка уже отведена назад-вверх - подготовлена к мощному удару. Запаздывание подготовки сильно затрудняет быстрое передвижение назад окрестными шагами. И не повторяйте ошибки многих начинающих: вместо быстрого и свободного бега назад окрестными шагами они, прогнувшись, напряжённо пятятся назад, в результате чего теряют драгоценное время и осложняют себе своевременную и свободную подготовку к удару.

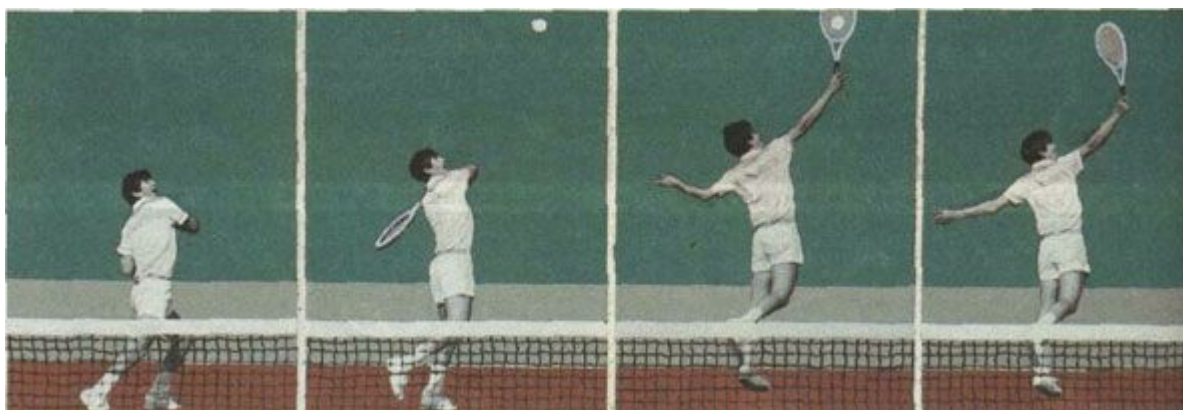




Высокий прыжок для удара - это своего рода последний шанс. Правда, иногда можно обойтись и без него, если удаётся очень быстро отбежать назад. В этом случае крайне желательно так рассчитать отход от сетки, чтобы в момент удара снижающийся мяч все же оказался перед теннисистом. Тогда приём можно выполнить в наилучших условиях: в момент так называемого обратного шага к сетке с перемещением в направлении удара всего тела.

Присмотритесь к особенностям прыжка (кадры 5-12). Согласитесь, он необычен, сложен и требует специфической прыгучести. Не так-то легко произвести мощный удар вперёд, одновременно быстро отбегая назад и делая стремительный прыжок вверх-назад. Пружинистый, мощный толчок осуществляется, как видно, правой, немного согнутой в колене ногой, которая тут же выбрасывается далеко вперёд-вверх, помогая тем самым как бы "запрокинуть" всё тело и в итоге дотянуться до трудного мяча. Решающее значение в толчковом движении принадлежит быстрому пружинистому распрямлению стопы. Не случайно теннисисту рекомендуют систематически использовать упражнения для укрепления стопы, развития её высокой подвижности, эластичности, способности к максимальному быстрому выпрямлению.

Каким бы трудным ни был прыжок, очень важно сочетать его завершение со свободным и мощным ударным движением при активном участии туловища. Из "запрокинутого" и изогнутого назад положения туловище должно естественно выпрямляться, а это возможно лишь при условии, если в поясничной области всё время будет сохраняться необходимая свобода.



Ударное движение при отражении мяча в высокой точке в принципе то же, что и при плоской подаче. Однако сложные игровые условия вынуждают сеточника отбивать мяч в различных точках: и прямо над собой, и вправо и влево от себя. Поэтому концовка ударного движения отличается известной вариативностью в зависимости от положения точки удара. Здесь приобретает особое значение свобода движений в локтевом и лучезапястном суставах при завершении выноса ракетки для удара. Быстрое хлёсткое выпрямление предплечья и кисти, сопровождаемое поворотом всей руки внутрь, следует точно нацеливать в предполагаемую точку непосредственного удара.

Только не думайте, что стоит освоить удар в одной из этих точек, как другие варианты ударов станут получаться сами собой. Нужно тщательно изучать полный комплект "многоточечных" ударов и систематически их совершенствовать.

Изучение удара над головой и подачи - это фактически единый процесс. Главное в нём - постановка свободного, точного и мощного ударного движения с активным участием всего тела. Как и при изучении других приёмов техники, широко используйте упражнения у зеркала, у тренировочной стенки и в самых разнообразных условиях на площадке.

Начните с самого простого, уже знакомого читателю методического приема. "Отрежьте" замах, заранее развернитесь левым боком вперёд, расположитесь в широком шаге, поставьте руку с ракеткой за головой и из этого исходного положения выполните сначала имитационный удар, а затем и обычный удар по мячу, который вы подбрасываете высоко вверх сами или вам направляет партнёр. Сначала особое внимание обратите на удар по высоко отскочившему мячу.



Пока мяч будет приземляться, а затем отскакивать, у вас будет гораздо больше времени для подготовки к удару, чем при попытке отразить мяч с лёта. Для начинающего это очень важно. Первые удары выполняйте близ сетки, затем постепенно отходите назад и всё больше приближайте точку удара к задней линии. Причём во всех попытках старайтесь

при малейшей возможности всем телом "вкладываться" в удар, выполняя его с шагом вперёд. В итоге нужно научиться свободно выполнять удар из любого места площадки.

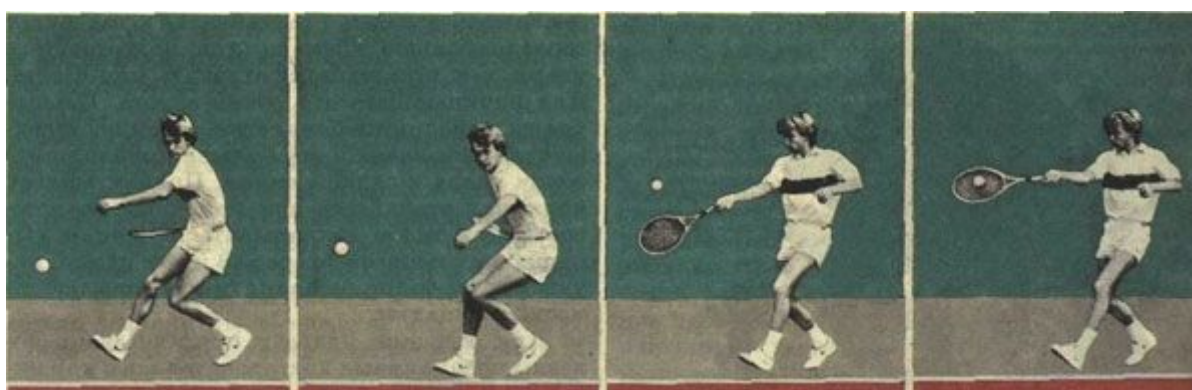
Для освоения удара в прыжке очень полезны специальные подготовительные упражнения. В первую очередь нужно использовать разнообразные по направлению быстрые передвижения окрестным шагом в положении, когда занимающийся обращен боком или почти спиной в сторону воображаемой теннисной сетки.

Хороши упражнения в ловле и отбивании ладонью мяча во время прыжка вверх-назад с имитацией движений при ударе над головой. В последние годы теннисистам полюбили прыжковые упражнения у специального приспособления с подвесными мячами. У такого приспособления с помощью прыжков, характерных для удара над головой, ставится задача при прыжке с места или с разбегу окрестными шагами коснуться кончиками пальцев как можно более высокого мяча.

Совершенствовать удар над головой с успехом можно у тренировочной стенки, особенно если у неё большой угол наклона.

А что делать, если в распоряжении ученика семейной теннисной школы окажется только обычная вертикальная тренировочная стенка? Тогда на помощь должны прийти так называемые рикошетные упражнения. При их использовании теннисист сначала сильным ударом над головой направляет подброшенный мяч в землю, да так, чтобы он, ударившись о стенку, рикошетом отлетел от неё свечой высоко вверх. После этого следуют повторные удары над головой с лёта примерно в то же самое место перед стенкой с расчётом, что мяч вновь и вновь будет отражаться от неё высоко вверх.

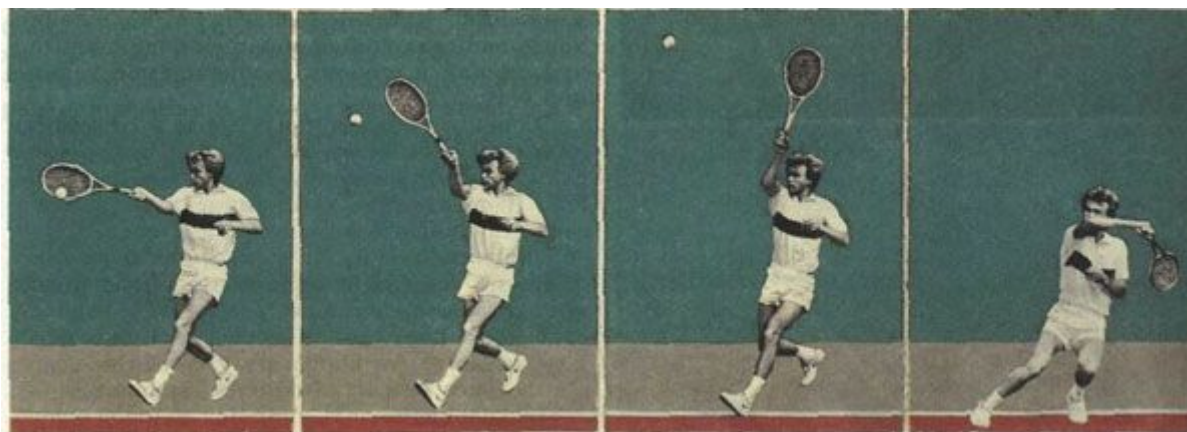
Первый удар выполняйте с различных расстояний от стенки. Если расположиться от стенки на расстоянии около 3 м, то мяч после удара далеко отлетит, заставляя теннисиста отражать его в быстром движении назад с "прыжковой" концовкой. Совсем в других условиях окажется упражняющийся, направивший в стенку мяч с расстояния 6-10 м. Отражённый от стенки мяч окажется перед спортсменом, и он сможет отбить его в движении вперёд. Таким образом, путём изменения исходной позиции перед стенкой можно создавать необходимые условия для тренировки различных вариантов ударов.



Широко используйте две группы игровых упражнений на площадке. В первой исключён фактор неожиданности и сеточник заранее знает, что партнёру дозволено отвечать только свечой. Поэтому он получает хорошую возможность выполнять один удар за другим. Вторая группа упражнений отличается так называемой спаренной тренировкой ударов над головой и обычных низких ударов с лёта у сетки, выполняемых в ответ на острые, неожиданные по направлению, низкие и "свечевые" обводки партнёра. Эти упражнения



приближены к соревновательным игровым условиям, и поэтому их целесообразно использовать в первую очередь.



Как и при совершенствовании других приёмов техники, систематически проводите "снайперские" тренировки с уже известной читателю разметкой мишени.

Уверен, что ученик семейной теннисной школы хорошо освоит обычные удары с лёта справа и слева, а также удары над головой. Тогда откроется реальная возможность преуспеть в сеточном нападении, всегда требующем не только смелого риска, но и непоколебимой уверенности в действиях на переднем крае атаки и в активной защите своего тыла.

Военная мудрость гласит: армия без прочного тыла обречена на поражение. Бойтесь и вы оказаться в таком положении. Осваивайте мощный удар над головой - он станет вашей крепчайшей броней. Однако и для неё есть угроза - современная свеча, которая используется в качестве острейшего контратакующего оружия, способного наносить чувствительные ответные удары. Такая свеча - это не прежний простой удар высоко вверх с его замедленным полетом мяча. Она приобрела чётко выраженную активную направленность, превратилась в грозное оружие контратаки против сеточника. Достигается это тем, что с помощью высокого крученого удара мячу сообщают очень быстрые поступательные вращение и скорость, благодаря которым мяч летит по крутой дугообразной траектории, затрудняющей теннисисту игру у сетки. У такой крученой свечи есть ещё и другое важное преимущество. Особенности движений при крученой свече позволяют замаскировать замысел и неожиданно направить мяч вверх, так как обычный низкий крученый удар и крученая свеча - близкие родственники.

При подготовке этих ударов сопернику очень трудно разгадать, какой же из них задумано бросить в сражение. При свече удар наносится больше под мяч и резким, как бы вздергивающим движением ракеткой вверх направляется высоко над сеткой. Заметить эти тонкие особенности очень трудно.

Крученая свеча, как обводящий удар, эффективна ещё и когда сеточник не успевает отразить её с лёта и делает попытку отбить уже отскочивший мяч. Очень стремительный отскок вращающегося мяча в сторону заградительного фона (от отбегающего назад сеточника) создает последнему подчас непреодолимые трудности.

В пользу достоинств крученой свечи приведем ещё и характеристики времени полета мяча. Точные приборы зафиксировали весьма примечательные показатели. Оказалось, что при лучших вариантах крученой свечи время полёта мяча от точки непосредственного удара до места приземления у задней линии почти на 40% меньше, чем при плоской свече.

Представляете, какое это огромное преимущество при обводке! Возможность значительно ужать время, которым располагает соперник-сеточник для подготовки удара над головой, - нередко главный козырь контратакующей свечи.

Крученую свечу используют не только против сеточника. Она может вводиться в бой в процессе обмена выстрелами с задней линии и использоваться в качестве подготовительного удара для выхода к сетке. Её ценность в этих случаях - в необычно стремительном, высоком отскоке мяча. Некоторые теннисисты научились настолько сильно закручивать мяч при свече, что они с её помощью буквально "вытесняют" соперника с площадки и вынуждают его с трудом отбивать мяч у самого заднего заградительного фона.

Одним из наиболее трудных приёмов техники считают удар слева в высокой точке. Он требует для активного ответа развитых силовых возможностей "рабочей" руки, специально поставленных движений. Крученая свеча как раз и может быть эффективна против данного удара.

Давайте представим себе движения теннисиста, задумавшего бросить в бой коварную свечу, и сравните эти движения с подготовкой низкого удара. Ударное движение начато. Но кто знает, какой удар последует - низкий или высокий? Пока ещё это загадка. Секрет замысла раскрывается только в самый последний момент, когда ракетка начинает перемещаться снизу-вверх. Именно в "загадочной подготовке" и проявляется во многом искусство исполнения и неожиданного применения коварной, эффективной свечи.

Несмотря на кажущуюся легкость, свеча - один из сложнейших по исполнению ударов в теннисе. Он требует очень высокой точности попадания и траектории полёта мяча. В противном случае свеча становится легкой добычей сеточника. Сразу хочу предостеречь любителей легкого, но явно бесперспективного пути. Ставка только на низкую обводку и пренебрежение совершенствованием обводящей свечи обычно оборачиваются обидными поражениями. И наоборот, когда защита, а тем более и контратака включают два неразрывных слагаемых - низкие обводящие удары и искусные свечи, открываются самые широкие игровые возможности. История мирового тенниса знает на этот счёт немало убедительных примеров. Вот один из них.

...Уимблдон 1979 года. Швед Б.Борг третий год подряд становится его победителем. Его соперник в финале американец Р.Таннер - теннисист с самой сильной в мире подачей. Он был совсем близок к победе и в четвёртой, и в пятой партии. Его пушечные подачи и быстрые, очень острые сеточные атаки с ударами с лёта в акробатических бросках и прыжках, казалось, уж на этот-то раз должны в конце концов подавить искуснейшую оборону шведа...

"То, чем пренебрегают многие мои соперники, я, наоборот, возвожу в ранг главного оружия, - сказал Б.Борг в интервью после своей победы. - Я не гонюсь за внешним блеском, делаю ставку на надёжность ударов и всегда держу про запас (до решающего момента) некоторые свои козыри. Такими козырями в этом матче стали четыре свечи. Две из них я неожиданно использовал для обводки соперника и две - в качестве подготовительных ударов для неожиданного выхода к сетке. Мои обводящие свечи застали соперника врасплох, и он даже не успел сделать попытки отразить высокий мяч. В ответ же на две моих нападающих свечи Таннер тоже использовал свечи, но они оказались неточными - мне не составило труда сразу "убить" мяч у сетки. Вот и выходит: я завоевал два решающих очка своими двумя "золотыми" обводящими свечами, и два очка мне подарил соперник своими "самоубийственными" свечами.



Я систематически часами тренирую свечу - и это вознаградило меня в финале".

Как же сделать свечу своим надёжным союзником?

Первый совет: обычный низкий удар и свечу нужно настойчиво осваивать и систематически совершенствовать параллельно, широко используя так называемые спаренные упражнения с чередованием ударов разной высоты.

Только не ограничивайтесь упражнением, при котором один партнёр, заранее расположившись у сетки, выполняет удары над головой, а другой - всё время отвечает свечой. В таких условиях замаскировать движения при свече под обычный низкий удар в большинстве случаев крайне трудно, особенно начинающим. Учитесь выполнять свечу неожиданно и очень точно, в первую очередь в ответ на низкие подготовительные для выхода к сетке удары соперника и его удары с лёта.

Вот два главных упражнения для освоения обводящей свечи.

Первое - перекидка с задней линии с периодическим неожиданным использованием свечи. Выполняющий её теннисист должен каждый раз возможно точнее зрительно оценивать высоту и линию полёта мяча, место его приземления и особенности отскока применительно к решению главной задачи - обводки воображаемого сеточника. Для контроля точности приземления мяча обозначают мишень - пространство между задней линией и параллельной ей линией, нанесенной на расстоянии 1 м с помощью мела. Такую поперечную мишень разделяют на три равные части для тренировки ударов различного направления. Выбор выгодного направления свечи нередко может оказаться залогом успеха в борьбе с сеточником. Ведь удары над головой сеточник выполняет в различных точках: точно над собой, над собой справа и над собой слева. И далеко не у каждого из соперников все три варианта ударов могут оказаться коронным оружием. Так, нередко высокий мяч, летящий далеко слева от сеточника, вызывает большие затруднения, так как осложняет быстрое отбегание назад и вынуждает отбивать мяч в сложном прыжке при сильно изогнутом назад-влево положении туловища. Отсюда практический вывод: учитесь с помощью свечи точно класть мяч и в углы площадки, и к середине задней линии. Это подготовит к более эффективному использованию удара, с учётом индивидуальных особенностей различных соперников.

Второе игровое упражнение приближено к реальным условиям соревновательной обстановки. Свеча периодически неожиданно используется против партнёра, который занимает позицию у сетки или выходит на неё после подготовительного удара.

Велика роль семейного тренера как строгого контролёра выполнения свечи. Проверять, насколько свеча выполняется неожиданно, лучше всего в упражнении, где тренер выступает в роли партнёра по упражнению или соперника в игре со счётом. Его внимательный взгляд должен сразу обнаруживать малейшие признаки демаскировки замысла у своего подопечного.

Не следует забывать и о нападающей высокой свече. У некоторых соперников слабым местом может оказаться удар в высокой точке справа или слева. И тогда нападающая длинная свеча может сослужить добрую службу.

Когда же конкретно семейному тренеру лучше начинать обучение свече? Совет предельно прост: одновременно с обучением низким ударам.

## РЕДКО, ДА МЕТКО

**Укороченные удары** составляют самостоятельную, особую по тактической направленности и тонким особенностям выполнения группу приёмов техники, используемую для отражения мяча как после его отскока, так и с лёта. За этими приёмами техники закрепилось прозвище "самые хитрые". Их относят к "высшему пилотажу" современного тенниса и используют по принципу "редко, да метко".

Неоценимы в игре сильные нападающие удары с очень высокой скоростью полёта и отскока мяча. Для укороченного же удара эти преимущества, наоборот, существенные недостатки. И всё же его относят к числу нападающих игровых средств. Неожиданно "положить" мяч у самой сетки, да так, чтобы он недалеко отскочил и соперник не успел его отразить, - такова главная тактическая задача при его использовании.

Иногда укороченный удар может использоваться и в других, не менее тактически хитрых целях. Он - гроза для тех теннисистов, кто избегает действовать у сетки. С его помощью можно "вытягивать" их вперёд и ставить затем в крайне затруднительное положение обводящими ударами.

Неожиданность применения - главное требование к укороченным ударам. Соперник без особого труда "убьёт" короткий мяч, если он его предугадает и быстро приготовится к отражению. Как и при обводящей свече, тактический фактор неожиданности достигается замаскированной подготовкой к удару, выбором выгодного и неожиданного момента для применения.

Не обнаружить своими движениями намерения укоротить удар - для осуществления этой основной задачи необходимо, чтобы все подготовительные движения были, вплоть до самого соприкосновения ракетки с мячом, такими же, как и при обычных ударах справа и слева. Более того, для усиления эффекта используют не только маскировку, но и приём **введения соперника в заблуждение**.

Так, перед тем как бросить его в игровое сражение, теннисист сначала демонстрирует подчеркнуто активные движения, характерные для мощного удара. В результате соперник, ожидая дальнобойного выстрела, не успевает своевременно среагировать на неожиданный ход и добежать до "умирающего" у самой сетки мяча.

Некоторые теннисисты очень хорошо маскируют укороченный удар под подготовительный удар для выхода к сетке, лишь в самый последний момент молниеносно преобразовывая свои движения для укороченного.

Среди советских теннисистов мастером таких ударов считается Н.Зверева. С их помощью она держит соперниц под своего рода "прессом": стоит им чуть ослабить внимание, готовность к быстрому рывку, как следует неожиданный, неотразимый, на редкость уверенный укороченный удар. Чтобы с самого начала матча создать угрожающую обстановку, спортсменка обычно уже в первых розыгрышах очка бросает этот приём в сражение.

По особенностям выполнения укороченные удары отличаются исключительно тонкими ювелирными движениями, показать которые с помощью кинограмм очень трудно, так как внешне они очень похожи на обычные резаные.

Существуют два способа выполнения укороченных ударов.

Первый из них называют мягко-блокированным. Секрет его - в особой амортизирующей подрезке мяча. Ракетка мягко подставляется навстречу мячу; как только он "сядет" на струнную поверхность, ракетка отклоняется своим верхним концом немного назад и слегка скользит по поверхности мяча вперед-вниз, одновременно как бы смягчая удар. В результате мяч получает небольшое обратное вращение, его поступательная скорость сильно гасится, и он летит довольно медленно, коротко и низко отскакивает. При таком ударе ракетка действует словно мягкая преграда, движущаяся вперед и одновременно немного отклоняющаяся верхним краем назад.

Мягко-блокированный удар применяют для отражения быстро летящего мяча.

При втором способе удара мячу сообщают очень быстрое обратное вращение за счёт резкого удара под мяч. При очень быстром вращении мяч может даже отскочить не вперед, а назад - в обратную сторону предшествующего полёта. Мастера такого способа иногда достигают даже, казалось бы, невысказанного: посланный хитрым ударом мяч после приземления резко отскакивает через сетку назад и соперник даже не успевает до него дотронуться.

Для успешного применения укороченных ударов важно развивать очень тонкое чувство мяча и виртуозное управление ракеткой с помощью движений кисти и предплечья. Уже в начальный период обучения используйте для этого специальные упражнения. Вот, к примеру, два из них. Подбрасывайте мяч вверх и старайтесь поймать его на струнную поверхность так, чтобы он словно прилипал к ней и не отскакивал. При этом старайтесь в момент удара мяча о ракетку произвести кистью и предплечьем лёгкое амортизирующее движение, смягчающее удар и позволяющее сразу погасить скорость мяча.

Второе упражнение более сложное. Его выполняют у тренировочной стенки и на площадке. Смысл заключается в том, чтобы при одном из ответов "посадить" мяч на ракетку, имитируя при этом укороченный удар, выполняемый первым способом (мяч должен словно прилипнуть к струнам).

Для развития точности ударов используйте мишенный метод. На площадке параллельно сетке, примерно в 2 м от неё обозначьте мелом (широкой тесьмой) ограничительную линию. Пространство между ней и сеткой будет служить мишенью. При упражнениях у тренировочной стенки такую линию наносите на высоте теннисной сетки. Для развития все большей точности сужайте мишени и доводите их ширину до 1 м. Если вы научитесь стабильно укорачивать мяч ударами с лёта и с отскока в такое узкое пространство, считайте, что уже достигнуто многое и у вас имеются все основания успешно применять укороченный удар в соревнованиях. Только не забывайте строго контролировать свои движения с позиций тактических требований - оценивайте их как бы глазами соперников. Помните: при подготовке к удару вы даже мельчайшими деталями движений не должны обнаружить намерение укоротить мяч.

## **Глава 6**

### **Матч играют ракеткой, а выигрывают головой ДУМАЮ, - ЗНАЧИТ, ИЩУ КЛЮЧ К ПОБЕДЕ**

"Если я думаю, значит, я существую". А что, если слова древнего философа перефразировать применительно к теннису? Допустим, так: я думаю, значит, ищу ключ к победе! Настойчиво отыскивать удачные стратегические и тактические замыслы и искусно их осуществлять - в этом, пожалуй, и заключается смысл игры.

Стратегия и тактика, несмотря на их теснейшую взаимосвязь, располагают значительной долей самостоятельности. Стратегия, словно верховный главнокомандующий, предписывает, каково должно быть общее направление главного удара. Тактика - военачальник, подчиненный верховному, - определяет, какие именно действия для реализации стратегической установки предпринимать в различных игровых ситуациях.

Покажем суть стратегии и тактики, а также их взаимосвязь на конкретном примере.

Допустим, теннисист уже принял решение о стратегической линии ведения матча. Вот её смысл: основную ставку сделать на решительный захват инициативы, быстрое нападение с выходом к сетке, широкое использование фактора неожиданности и концентрацию атаки под слабейший удар соперника, особенно в решающие моменты спортивной борьбы.

Теперь слово за тактикой. Она должна ответить на многие вопросы, и в первую очередь на так называемые ситуационные. Например: какую из подач преимущественно использовать и куда чаще направлять мяч? В какие конкретно игровые моменты отдавать предпочтение быстрому нападению? Атаковать ли уязвимые места серийными сильными ударами или вести стрельбу по блуждающим целям и полагаться на одиночные сокрушительные удары?

В соревнованиях и при подготовке к ним надо учиться мыслить как стратегически - с дальним прицелом, так и тактически - применительно к конкретным многочисленным игровым ситуациям. К каждому своему удару относиться как к шахматному ходу. Он заслуживает положительной оценки только при технически правильном выполнении и реализации удачного замысла.

При всём многообразии "соревновательных мыслей" их всё же можно свести к двум основным группам. Одна из них - "мысли-задумки", другая - "мысли-разгадки".

...Мяч подлетает к теннисисту. Ещё мгновение - и последует ответный удар. В этот ответственный момент и должна возникнуть "мысль-задумка". Куда и как отбить мяч, какую тактическую направленность придать удару - вот суть мыслительной задачи, которую надо решить в считанные доли секунды.

Но вот решение принято, и мяч отбит на сторону соперника. Теперь мысль словно меняет адрес. Теннисист должен как можно быстрее, используя все свои прогностические возможности, решить ту же самую задачу, но теперь уже применительно к предполагаемому ответу соперника. Иными словами, "мысль-задумку" перевоплотить в "мысль-разгадку".

И так - за матч сотни, тысячи раз! Кто успешнее справится с этими экспресс-задачами и искуснее их осуществит, тот в конце концов и одержит победу.

Однако игровые эпизоды "удар - ответ", в которых происходит "биение мысли", составляют лишь начальные элементы спортивной борьбы. Кроме них есть и другие: розыгрыши очка, геймы, сеты, матчи, турнирные соревнования. Все они по особенностям игры и должны объединяться в единую стратего-тактическую систему, где действует своя особая субординация. Суть её в том, что решения, принимаемые на каждом отдельном отрезке спортивной борьбы, строго подчиняются основным стратего-тактическим замыслам.

..."Неожиданность и ещё раз неожиданность!" - говорил Александр Метревели перед полуфинальным матчем с первым игроком мира австралийцем Д.Ньюкомбом в одном из турниров мирового чемпионата, заранее заготовив для соперника несколько сюрпризов.

В решающей партии счет был 5:5, в следующем гейме на подаче нашего спортсмена стало 0:40. В таких случаях говорят: три скрытых матчбола в пользу соперника!



Стоит теперь проиграть одно-единственное очко, и для соперника явно откроется быстрый путь к победе. Его же подача - одна из лучших в мире, и вряд ли он упустит возможность поставить с её помощью последнюю победную точку в следующем же гейме. Тем более что сражение происходило на "быстрых" пластиковых кортах, где подача - особенно грозное оружие.

Австралиец при приёме подачи всё чаще и чаще делал ставку на мощный удар справа по восходящему мячу. Учитывая это, тбилисец старался подавать ему под левую руку. Однако стоило ему подать покороче и чуть-чуть менее активно, как австралиец быстро забегал под свой коронный удар и сразу ставил подающего в затруднительное положение. Казалось бы, уже исчерпаны все варианты неожиданных действий. Благодаря им во второй партии вырван решающий гейм на подаче беспрерывно атакующего австралийца. Тогда А.Метревели как-то по-особому подчеркнуто оживился и трижды отбил мяч неотразимыми сильными ударами по восходящему мячу, неожиданно выдвинувшись ближе к сетке.

Теперь А.Метревели оказался на грани поражения! Первая его подача - обидный промах. Австралиец явно настроился на свой конёк. По всему видно - он ждёт вторую подачу в левый угол и уже явно нацелился забежать под свою, как принято говорить у теннисистов, "коронку" справа. Метревели дольше обычного замер в прицельной позе. Видимо, перебирает возможные варианты решений. И вдруг сильно подаёт вдоль средней линии площадки. Соперник даже не успел дотронуться до мяча. Счёт стал 15:40.

Вновь подаёт А.Метревели. И опять на первой попытке сбой. Куда же теперь направить мяч? И спортсмен снова совершенно неожиданно посылает его совсем косо - опять под сильнейший удар соперника справа.

В такой-то момент повторный риск! Соперник, как и во время предыдущего розыгрыша очка, был уверен, что подающий пойдёт по проторенной дорожке, и готовился пустить в ход свою "коронку". На демонстрационном щите вспыхнули цифры 30:40. Эти две неожиданные подачи и переломили ход игры. Следующая первая подача тбилисца стала



неотразимой, и счёт выравнился. Не буду подробно рассказывать, как дальше проходила борьба. Скажу лишь, что А.Метревели не проиграл ни одного очка и в следующем гейме. Те два рискованных хода явно выбили австралийца из колеи.

Так, общая стратегическая установка на неожиданность получила своё тактическое воплощение в выборе подачи. Спортсмен каждый раз удачно решал, в каком сете, в каком гейме и на каком конкретно ударе следует преподнести сопернику сюрпризы.

Стратегия и тактика осуществляются с помощью действий. Последние разделяют на игровые и поведенческие (или действия соревновательного поведения). Они тесно связаны друг с другом и должны выступать в роли взаимных помощников. Самую малую единицу игровых действий составляют одиночные удары и тактические комбинации - связи ударов, объединённые определённым тактическим замыслом. Они в зависимости от направленности могут быть нападающими, контратакующими и защитными. Выделяют следующие главные виды игровых действий:

быстрое нападение с помощью подачи, используемой для выхода к сетке;

быстрое нападение с помощью подачи без выхода к сетке;

быстрое нападение и контратака с помощью приёма подачи с выходом к сетке;

быстрое нападение и контратака с помощью приёма подачи без выхода к сетке;

комбинационное (постепенное) нападение и контратака с задней линии, нацеленные на подготовку и проведение сильного, острого завершающего удара;

комбинационное нападение с задней линии, завершаемое сеточной атакой;

комбинационное нападение с задней линии с использованием укороченного удара, нацеленного на немедленный выигрыш или преднамеренный вызов соперника к сетке с целью его обвести;

контратакующая обводка соперника, вышедшего к сетке;

защитно-выжидательные действия у задней линии для сохранения или восстановления игрового равновесия.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Каким теннисист видится сопернику? Этот вопрос далеко не праздный. Допустим, перед вами спортсмен - воплощение собранности и сосредоточенности, выдержки и непреклонной воли к победе, постоянной готовности к активным, смелым и решительным действиям. Он готов вырвать победу из самого, казалось бы, безнадёжного положения. Глядя на него, невольно задаёшь себе вопрос: можно ли такого победить? Однако встречаются и совсем другие "бойцы". Матч складывается неудачно - на их лицах так и читаются подавленность, а нередко и растерянность. Допущена обидная ошибка - наступают приступы раздражения, самобичевания. Стоит появиться первым признакам утомления - сразу во всём облике, в походке появляется непосильная тяжесть. Такие слабовольные горе-бойцы словно сигнализируют сопернику о своём упадочническом настроении и тем самым подсказывают, как лучше против них действовать.

Эти два примера, конечно, крайности. А сколько между ними промежуточных вариантов с разнообразными плюсами и минусами! Выявлять возможные недостатки в соревновательном поведении у своих подопечных, определять вызывающие их причины, находить пути преодоления - далеко не лёгкие задачи семейного тренера. Решать их нужно с первых выступлений в соревнованиях, дабы не дать минусам прочно закрепиться.

История тенниса бережно хранит примеры решающего влияния соревновательного поведения на исход сражений.

На травяных кортах Уимблдона впервые появился в тот год семнадцатилетний Алик Метревели. Дни его проходили в длительных тренировках на непривычных травяных площадках. К счастью, юношеский турнир начинался лишь со второй недели соревнований. Воскресенье между двумя уимблдонскими неделями - долгожданный для спортсменов день отдыха. В этот день они - гости Федерации тенниса Англии в живописной загородной резиденции на берегу Темзы. Однако и там не обходится без соревнования: футбольный матч "теннисные звёзды Европы - против теннисных звёзд Америки".

Среди наших теннисистов, пожалуй, не сыскать было других таких любителей и мастеров кожаного мяча, как А.Метревели, Т.Лейус и С.Лихачев. Все они украсили команду Европы, и каждый в "матче века" (так потом его назвали в печати в связи с первой за десять лет победой Старого Света) забил по голу. Но Алику, видно, хотелось превзойти всех. Он неистово рвался к воротам соперников.

Время матча было на исходе, а счёт все ещё оставался равным - 4:4. В воротах соперника стоял мексиканец Рафаэль Осуна, третья ракетка мира и общепризнанный футбольный виртуоз. Наш Алик стремительно прорвался к воротам, и вот он уже один на один с вратарем. Очевидно, должен был последовать сильнейший удар с хода. Но тбилисец оставался верен себе. Без хитростей, сюрпризов он не мог: неожиданный "пас" самому себе чуть в сторону и только потом коварный удар подъёмом ноги в пустой угол ворот. Победный гол!

Но что это? Спортсмен упал, как подкошенный и схватился за ногу: во время удара он зацепил носком за грунт.

Через час над Аликом колдовали врачи.

- Очень сильное растяжение в области голеностопного сустава; сейчас главное - возможно быстрее ослабить кровоизлияние, сдержать разрастание припухлости, - заключил главный хирург госпиталя. - Лечение придётся проводить круглые сутки, завершим мы его только за два часа перед выходом на корт. Единственное, что может быстро помочь в такой ситуации, - контрастные ванны. Всё время придётся держать стопу попеременно то в горячей, то в холодной воде.

После бессонной ночи в госпитале - сразу на разминку в теннисный клуб! Злосчастный жребий в первом же круге свел его с В.Девисом, чемпионом США среди юношей.

После разминки Алик сокрушался: "Впервые в жизни обливаюсь холодным потом, боль - словно уколы шилом. Соперник сразу заметит, что я "инвалид", и начнёт гонять меня по площадке".

Тренер сборной команды С.Андреев оказался на распутье: может быть, лучше сразу отказаться от участия в соревнованиях? Врач, приехавший из госпиталя, тоже заколебался. Сомнения неожиданно разрешил сам Алик.

- Впервые приехать в Уимблдон и оказаться в роли зрителя? Никогда! Умру, но боль пересилю!

Не стану описывать этот страшный матч. Скажу только: спортсмен играл просто блестяще, одержал очень трудную победу, и по его внешнему виду никто из посторонних не мог даже предположить, что он неистово борется с двумя соперниками - американским теннисистом и нестерпимой болью. Правда, внешне со спортсменом то и дело происходили странные перевоплощения. То он сдвигал брови и весь напрягался, то, наоборот, его лицо расплывалось в какой-то деланой улыбке. Перед каждой подачей губы его приходили в движение: казалось, он заклинает себя на подвиг.

Однако сразу после победы Алика словно подменили, ноги совсем перестали слушаться. Он рухнул в кресло под судейской вышкой и только через некоторое время с чужой помощью смог подняться.

Потом, вспоминая о своих муках, он скажет, будто бы оправдываясь: "На меня, наверное, страшно было смотреть? Я всё время разговаривал сам с собой и строго при казывал себе "убивать" боль, а когда становилось особенно тяжело, всё равно старался улыбаться".

Какая же огромная сила воли, выдержка и самообладание понадобились спортсмену, чтобы скрыть от соперника своё истинное состояние!

И следующие матчи того юношеского Уимблдонского турнира стали для А.Метревели "хождением по мукам". В том числе и финальный, где пришлось "подарить" сопернику победу. Что поделаешь - побороть недуг, несмотря на все старания, до конца так и не удалось.

Тем летом А.Метревели шёл только семнадцатый год. Что греха таить, в отдельных матчах его покидала выдержка, "нить самоуправления" ослаблялась. Напутствуя теннисиста на каждый следующий матч, С.Андреев обычно говорил: "Если ты сумел тогда в Уимблдоне победить самого себя и соперников, то и на этот раз, я уверен, будет то же самое".

Итак, первое напутствие по управлению соревновательным поведением в стратегических целях можно сформулировать так: внешний вид всегда должен быть воплощением уверенности в своих силах, непреклонной воли к победе, эмоциональной уравновешенности, готовности к быстрым, активным действиям. Тогда откроется возможность создать для соперника то, что называют психологическим прессом. Мне вспоминается, как один из сильнейших американских теннисистов, проиграв в очередной раз "сильнейшему игроку всех стран и народов" австралийцу Роду Лейверу, в сердцах бросил: "Разве можно с ним играть, если он подавляет тебя не только игрой, но и гипнотическим воздействием своей "твердокаменной" внешности!"

Сохранить маску непреклонного бойца удаётся тем, кто обладает особыми, "дезориентирующими" способностями, которые следует в себе всячески развивать. Что же с их помощью нужно скрывать от соперника? В первую очередь свои стратегические намерения, а также возможные физические и психологические слабости, нежелательные реакции на успешную игру соперника.



Проиграл из-за усталости - можно иногда услышать такое оправдание поражения. Однако возникает законный вопрос: а всё ли спортсмен сделал для борьбы с усталостью? Ведь выносливость выражается в способности с помощью воли противостоять утомлению. Нередко истинный секрет поражения кроется в неумении владеть собой. Сам факт проявления признаков усталости приводит к поражению, так как соперник, поняв в чём дело, сразу же переходит на тактику "ускоренного изматывания".

От усталости в соревновании никто не застрахован! А вот бороться с ней может и должен каждый. И в первую очередь с помощью волевых действий соревновательного поведения.

Каких только не бывает переживаний, состояний во время спортивной борьбы! Она целиком захватывает, наполняя человека самыми разнообразными эмоциями. Есть эмоции-союзники, к примеру: боевое возбуждение, жажда борьбы, здоровая спортивная злость, радостный подъём от успеха. Но никто не может полностью уберечь себя и от таких злейших эмоциональных врагов, как взволнованность, неуверенность, боязнь риска, раздражение. Не верьте, что выдающиеся спортсмены - это неуязвимые титаны, вовсе лишённые человеческих слабостей. Их невозмутимый, всегда боевой вид - скорее искусно сделанная маска, умело скрывающая жестокую психологическую борьбу между внутренними союзниками и злейшими врагами. В такой борьбе они умеют обеспечивать победу союзникам, что и составляет одну из главных характеристик их успехов.

С союзниками мало обращаться просто по-доброму, рассчитывать на их посильную помощь. Их нужно всемерно укреплять. С врагами же нужно вести непримиримую борьбу до победы. И первый победный шаг в этой сложной и порой длительной борьбе вы сделаете, как только научитесь глубоко их замаскировывать от взоров своих соперников.

А вот вам один из примеров поведения, которое недопустимо в игровой ситуации.

Теннисист проиграл очень важное очко у сетки - соперник уверенно обвёл его контратакующим ударом. Схватившись за голову, сеточник нехотя возвращается к задней линии. Весь его сникший вид, нервное постукивание ракеткой по бедру красноречиво говорят об овладевших им сомнениях, раздражении: зачем, мол, рискнул в столь важный момент? Для соперника подобная реакция - бальзам на душу. Он скорее всего уж подумал: ещё раз сунешься к сетке - обведу тебя ещё более острым ударом.

Однако важно научиться маскировать не только возможные отрицательные физические и психологические состояния, но и свои стратегико-тактические замыслы - как долгосрочные, так и самые ближайшие.

Дадим читателям такое задание. Внимательно понаблюдайте за игрой ваших товарищей, за участниками различных соревнований. Старайтесь концентрировать всё своё внимание на одном игроке, особенно в момент, когда он занимает исходное положение при подаче и при приёме, во время непосредственной подготовки к ударам, тем более коронным. Старайтесь по внешнему виду, малейшим движениям, даже по выражению лица разгадывать его намерения. Я уверен, вы обнаружите много интересного. Один, к примеру, перед сильной подачей как-то по-особому сожмет ракетку и потрясёт ею. Другой своё намерение принять подачу сильным ударом рассекретит подчеркнуто

активными движениями в исходном положении. Третий приобретёт особо воинственный вид, как только решится на атаку с выходом к сетке.

Систематически практикуйтесь в накапливании подобного рода "разведывательных данных". Это поможет вам научиться строить игру с учётом индивидуальных особенностей соперников и разгадывать их замыслы.

Одновременно сами, как бы наблюдая за собой со стороны, регулярно контролируйте собственное соревновательное поведение: не даёт ли оно соперникам ценную информацию, которой они не замедлят воспользоваться в своих интересах?

Однако, как бы ни была хороша маскировка возможных отрицательных состояний, замыслов и реакций на определённые успешные действия соперников, она всё же составляет первую ступеньку психологической борьбы с помощью соревновательного поведения. На второй ступеньке - поведенческие уловки, обманные хитрости, вводящие соперника в заблуждение, как бы выдающие ему ложную информацию.

На этот раз приведём пример из парной игры. Допустим, теннисист у сетки, когда его партнёр подаёт, ставит перед собой задачу при первой возможности перехватывать мяч после ответного удара соперника на подачу. В этом случае он может использовать, к примеру, два варианта поведенческих действий. При первом варианте, чтобы притупить бдительность соперника, он располагается в спокойной, безразличной позе, давая тем самым понять, что не собирается предпринимать быстрые активные действия, и только в самый последний момент, когда мяч отделяется от ракетки соперника, наш спортсмен оживляется и молниеносно пытается перехватить мяч.

Второй вариант как бы противоположен первому. Сеточник сразу становится "живчиком" и своими подчёркнуто активными движениями из стороны в сторону заведомо старается создать для соперника угрожающую ситуацию, оказать на него психологическое давление. Ответишь чуть неточно, и я тут же "убью" мяч с лёта - вот смысл того, что пытается внушить сеточник принимающему подачу.

Какой вариант лучше? Многое зависит от конкретных ситуаций, психологических особенностей соперника. На моей памяти - случаи, когда даже у сильнейших теннисистов мира явные затруднения вызывали как частые изменения этих вариантов соревновательного поведения, так и неожиданное использование одного из них после того, как они уже привыкли к другому варианту.

Справедливо и примечательно такое утверждение: сколько игроков, столько и тактических уловок. Настойчиво практикуйтесь не только в их разгадывании, но и в создании собственных. Решение этой задачи доступно уже в юном возрасте. Может быть, читателю трудно поверить, что подростки могут стать хорошими стратегами и тактиками? Попробую развеять сомнения таким примером.

"Ох, и хитрюга ваш Андрей!" - заметил тренер мексиканской команды после окончания матча. В первом за всю историю тенниса чемпионате мира среди подростков (1983 год) (возраст участников не старше 12 лет) он явно рассчитывал на победу своего воспитанника Санчеса Альвареса. За плечами этого многообещающего спортсмена - победы в так называемом региональном чемпионате стран Южной и Центральной Америки, в открытом первенстве Австралии. Его полуфинальный матч с нашим Андреем Черкасовым на грунтовых кортах Монте-Карло привлёк внимание и специалистов, и рядовых зрителей своим необычным упорством. Первая партия, выигранная Андреем,



продолжалась около двух часов, а среднее число ударов в каждом розыгрыше очка достигло шестидесяти! Только не думайте укорять спортсменов за пассивную игру - это было сражение метких стрелков с задней линии, которые использовали малейшую возможность для обострения игры в меру своих подростковых возможностей.

Во второй партии мексиканец повёл 4:1. В этот момент упорство юных спортсменов достигло предела. И вдруг с Андреем начало происходить что-то неладное. "Неужели же он так сильно устал?" - думал я, глядя на его неожиданно поникший вид, вялую походку, когда мяч выходил из игры. Однако стоило начаться розыгрышу, и он мгновенно преображался, усталость как рукой снимало.

Я недоумевал, но вот Андрей, меняясь сторонами, незаметно подал мне знак: "Хитрю!" (матч проходил на центральном корте, и, в соответствии с правилами этих соревнований, я не имел права разговаривать с подопечным).

Смысл уловки раскрылся лишь потом, когда судье предстояло или объявить перерыв для отдыха игроков перед решающей партией, или сразу продолжить матч. Всё теперь зависело от желания спортсменов. Перерыв полагался лишь в случае, если хотя бы один из них этого пожелает. Утомленный судья уже слез с вышки. Видимо, он не сомневался, что участники попросят десятиминутной передышки. Шутка ли - уже более двух с половиной часов продолжалась упорнейшая схватка под жгучими лучами южного солнца. К тому же ещё один из участников в середине второй партии явно выбился из сил.

Мексиканец обратился к Андрею: "Ты просишь перерыв?" В этих словах сквозил намёк на мужское достоинство нашего спортсмена. Мексиканец был уверен, что в его интересах - продолжать игру, ведь соперник, судя по всему, страшно устал.

Андрей ответил не сразу. На его лице застыло тяжелое раздумье (в действительности же это был тонкий тактический ход).

"Играть - так играть!" - вдруг решительно заявил "ослабевший" и бодрым шагом направился к задней линии. Тут-то многозначительная улыбка Андрея и выдала его хитрость.

Куда только девалась его усталость! Андрей подчеркнуто быстро менялся сторонами и под судейской вышкой не задерживался. Быстрее обычного занимал исходную позицию, всем своим видом говоря сопернику: я давно уже готов, а ты почему-то медлишь! Это неожиданное перевоплощение угнетающе подействовало на соперника, который понял, что попался на уловку. Она-то и выбила его из равновесия, вселила нервозность, отняла уверенность. В решающей партии Андрей был уже хозяином положения. С довольно лёгким счётом она закончилась в его пользу.

После игры Андрей так рассказал о своей задумке: "В середине второй партии мексиканец изменил тактику. "Сел" мне на удар слева крученной полусвечки с высоким отскоком и прижал меня чуть ли не к заднему фону. Игра сразу потеряла остроту и разнообразие. Я понимал: такая тактика для меня - нож острый. А что если "показать" сопернику, что я здорово устал и у меня силы на исходе? Глядишь, он и начнет тогда гонять меня по углам, рассчитывая вымотать.

Так и произошло. Соперник перешел к ударам в разные стороны. Я выравнивал счёт и даже чуть-чуть не выиграл второй сет. Согласившись играть без перерыва, я преподнёс

сопернику второй сюрприз. Видели бы вы в этот момент довольное выражение лица мексиканца! А когда он понял, что его перехитрили, то явно дрогнул".

Познакомившись с яркими примерами искусного использования соревновательного поведения, читатель, я предвижу, захочет задать автору такой вопрос: неужели всем, кто занимается теннисом, так уж важны психологические тонкости игры, артистические способности, вплоть до перевоплощений? На этот вопрос отвечу вопросом: а разве вам не хочется одерживать спортивные победы, пусть даже маленькие? Действия соревновательного поведения не только живое проявление, но и активное средство самовоспитания творческих способностей и волевых качеств. А разве это не самое ценное, что может дать спорт его поклонникам наряду со всесторонней физической подготовкой?

## **МЕЖУДАРНОЕ ВРЕМЯ И ПОЗИЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ К ОТВЕТАМ**

У шахматистов есть понятие "позиционное преимущество". В спортивном комментарии можно, например, услышать: партия отложена примерно в равном положении, но при некотором позиционном преимуществе Гарри Каспарова.

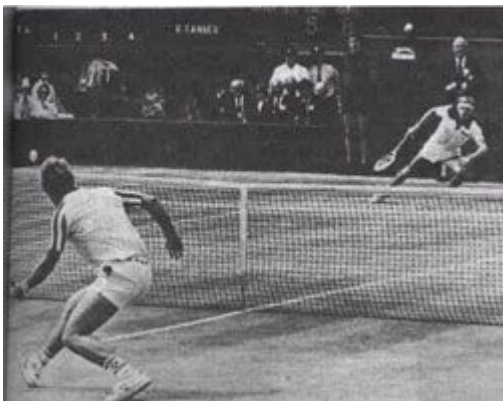
А правомерно ли говорить о позиционном преимуществе в теннисе, о позиционной борьбе? Ответим следующим примером.

В Уимблдонском турнире 1986 года впервые за всю историю мирового тенниса победил спортсмен моложе 18 лет. Юношеская мировая классификация отводила до этого Борису Беккеру из ФРГ скромное третье место. И вдруг его триумф! Что это - новое слово в теннисе или просто сенсация, результат редкого стечения благоприятных обстоятельств? Этот вопрос долго не сходил со страниц газет и журналов, но уже следующий год положил конец сомнениям. Вновь обладателем высшего уимблдонского титула стал "летающий блондин". И теперь уже все специалисты увидели в его игре новое слово. Привлекли внимание его мощная подача, неукротимый напор, острейшее сеточное нападение с акробатическими ударами, напоминающими прыжки самых искусных вратарей. Броситься подобно футбольному вратарю далеко в сторону за, казалось бы, недостижимым мячом, отбить его в падении, затем перевернуться, вскочить и тут же сделать такой же бросок в другую сторону для отражения следующего ответа соперника - все это для Б.Беккера нечто естественное, привычное.

В конце 1986 года на мировом чемпионате для юниоров (возраст спортсменов не старше 20 лет) немец встретился с А.Чесноковым. Поначалу москвич играл словно под тяжелейшим прессом, особенно при подаче непрерывно рвущегося вперед соперника. После сильной подачи Б.Беккер успевал приблизиться почти вплотную к сетке, чтобы перехватить самые трудные мячи. Успевал он это делать и при сеточной атаке после комбинационного розыгрыша очка у задней линии. Словом, ничего хорошего ход игры для нашего спортсмена не предвещал. Тут-то и последовал важный совет старшего тренера сборной команды СССР Шамиля Тарпишева.

"Меняй тактику! - решительно сказал он Андрею. - Выдвини исходные позиции внутрь площадки и начинай действовать на опережение. При обмене ударами направляй мяч длинно и преимущественно к середине задней линии. - И пояснил: - Когда ты играешь по углам, а тем более совсем косо, соперник отвечает очень остро, "выбивает" тебя с площадки и получает позиционное преимущество".

Спортсмен ухватился за этот совет. Игра стала постепенно выравниваться. И в первую очередь тогда, когда Б.Беккер устремлялся к сетке вслед за подачей. Теперь уже А.



Чесноков старался отбивать подачу с позиции перед задней линией (именно перед, а не за 2-3 м за ней, как это было прежде) контратакующим ударом по восходящему мячу. В результате он нередко заставлял соперника отражать мяч из очень трудного, а порой и безнадёжного положения. И в других ситуациях, когда немец устремлялся к сетке, ответы москвича обретали большую пробивную способность благодаря возросшей скорости ответа. У А.Чеснокова повысилась и позиционная готовность к ответам, так как сопернику стало

крайне трудно использовать острые косые удары.

...Традиционная пресс-конференция после матча прошла на редкость оживлённо, затронув тактические тонкости игры. Б.Беккер, если судить по его словам, сразу заметил новшества в тактике соперника. Поэтому он попробовал варьировать темп выхода к сетке. Однако с "катапультным", как он выразился, приёмом подачи так ничего и не смог сделать.

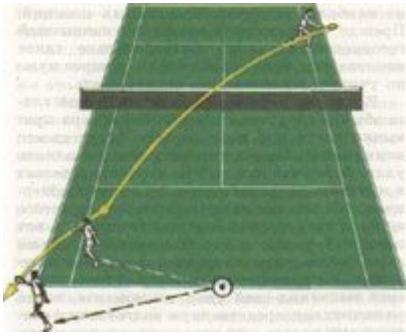
"На этот раз я стал жертвой темповой контратаки из выдвинутых вперёд позиций" - так объяснил одну из главных причин своего поражения немецкий спортсмен.

Суть позиционного преимущества в теннисе - в наивысшей готовности к активной игре в быстром темпе, к выполнению ударов из наиболее тактически выгодных позиций. Прежде чем разобрать слагаемые наивысшей готовности, уточним предварительно такое понятие, как междударное время, которое нужно учиться максимально использовать.

Когда мы наблюдаем за игрой, наши глаза обычно следуют за мячом. Берёт верх привычка постоянно переключать фокус своего внимания на игрока, готовящегося выполнить удар. А вот что каждый из играющих делает в моменты, когда мяч летит на сторону соперника, мы обычно не замечаем. Для простого зрителя это естественно и простительно. А вот семейный тренер и его подопечные должны держать междударное время под строгим контролем - это время от момента, когда теннисист выполнил свой удар, до момента, когда он начнет непосредственную подготовку к следующему удару, уже зная направление вновь приближающегося мяча. Вот эту вторую половинку времени - так называемое междударное время - и нужно научиться рационально использовать в тактических целях.

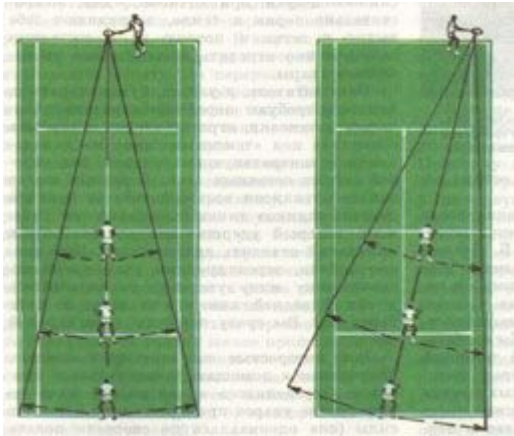
"Покажите, где обычно располагается теннисист при обмене ударами по отскочившему мячу и при приёме подачи, и я скажу вам, на что он вообще способен!" - заметил как-то один из видных тренеров во время смотра-конкурса юных дарований. Среди теннисистов все ещё немало "позиционно обречённых". Их привычная позиция - в 3-4м за задней линией. Обстреливая соперника с дальних позиций, они чаще всего играют по снижающемуся при отскоке мячу, непростительно теряя в темпе, затрудняют себе выход к сетке и потому не в состоянии своевременно отразить неожиданные укороченные удары.

Наш читатель, я уверен, будет стараться, как того требуют передовые стратегическо-тактические установки, играть активно и держать соперника под "темповым прессом" нападающих и контратакующих ударов, под угрозой острых сеточных атак. С первых шагов занятий теннисом возьмите себе за правило считать заднюю линию площадки тем рубежом, который удержит вас от ошибочных намерений отойти далеко назад. При приёме подачи, перед другими ударами по отскочившему мячу уверенно располагайтесь у самой задней линии или даже в шаге перед ней. Вы сразу повысите свой игровой темп.



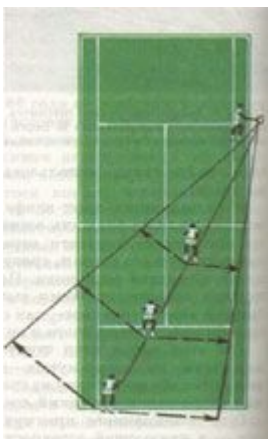
Вот интересные на этот счёт данные, полученные с помощью измерительных приборов. Определялось время полёта мяча до сетки после ударов примерно одной и той же силы (она оценивалась по скорости полёта мяча), выполняемых с различных дистанций - непосредственно с задней линии и в 3 м за ней. Выяснилось, что, действуя с передних позиций, теннисист выигрывает в быстроте ответа примерно на 10%. Много это или мало? Если учесть, что сотые и даже тысячные доли секунды нередко

влияют на возможность успешно отразить мяч, то эту величину можно уверенно назвать весомой.



Формирование привычки к выдвиганию вперед предупредных исходных позиций - дело нелегкое. Куда легче осваивать удары по отскочившему мячу, располагаясь дальше, так как в распоряжении играющего оказывается больше времени для тщательной подготовки к ответу. Но это "преимущество" не идёт ни в какое сравнение с большими потерями стратегического характера. Поэтому пусть чаще на тренировке звучит строгий приказ: ни шагу назад!

Большое практическое значение при действиях у задней линии имеет позиция игрока в момент непосредственного удара. Она не только должна способствовать более эффективному выполнению удара, но и по мере возможности как можно меньше "выбивать" игрока с площадки для дальнейшего своевременного выхода на новую позицию. Расположение этой позиции зависит и от направления удара соперника, и от направления движения игрока по отношению к мячу. Двигайтесь на мяч, выходите ему как бы наперерез, когда соперник направил его от вас в сторону, по возможности не отступайте далеко назад, - словом, держитесь ближе к сетке.



Сравните (с. 116, верхний рис.) позиции игрока во время отражения косога удара соперника. Первая позиция позволяет отбить мяч раньше, а значит, получить выигрыш в темпе. Кроме того, она сокращает расстояние до мяча. Вторая позиция, которой предшествует отступление игрока далеко назад - в сторону, конечно, значительно снизит быстроту ответа и удлинит путь к выходу на новую позицию для подготовки к следующему удару.

И наконец, о последнем средстве достижения наивысшей позиционной готовности. Оно полностью связано с использованием междударного времени.

Как только удар завершен, возникает новая задача - выдвинуться на позицию, обеспечивающую наивысшую готовность к последующему ответу соперника. Для этого важно научиться предвидеть, во-первых, место, откуда соперник отобьёт мяч; во-вторых, его предполагаемые ответы - наиболее трудные, остро пласированные. Здесь нам на помощь должна прийти самая элементарная школьная геометрия. Разберём (см.с. 116, нижний рис.) три варианта расположения соперника, производящего удар. При первом - он у середины задней линии, при втором - в углу площадки, при третьем - за боковой линией, когда косым ударом он "выбит" с площадки. Крайними линиями со стрелками

показаны направления наиболее острых ответов. Линии образуют угол, внутри которого предстоит действовать теннисисту. Как же ему теперь лучше подготовиться к ответу, где расположиться, чтобы обеспечить равную позиционную готовность для защиты как правой, так и левой стороны площадки? Конечно же, на биссектрисе этого угла, т.е. на линии, делящей угол пополам. Эта "геометрическая" тактика относится к игре как у задней линии, так и у сетки.

Теперь читателю будет понятно, почему в теннисе можно встретить такие выражения, как "чувство биссектрисы", "геометрическое воображение", "геометрия игры". Их смысл можно свести к следующему наставлению: как только мяч отделился от вашей ракетки, быстро определяйте вероятную позицию соперника при ответе, а также линию полёта мяча при его крайних ответах; затем быстро занимайте выгодную позицию на биссектрисе угла, образованного этими линиями. И в заключение раздела еще раз повторим: расширьте ваши нападающие и контратакующие возможности за счёт выдвижения вперёд основных исходных позиций; свою игровую неуязвимость стройте на том, чтобы в момент удара соперника успеть занять позицию наивысшей готовности для ответа.

### **АТАКА И КОНТРАТАКА С ПЕРВЫХ УДАРОВ**

Подачу и приём подачи нередко называют - мечом и щитом. В отношении подачи такое сравнение бесспорно. А вот приём подачи с помощью только щита вызывает возражение. Правильнее сказать так: у принимающего подачу в одной руке должен быть щит, а в другой - меч. И пользоваться ими следует в зависимости от достоинств и недостатков подачи соперника, особенностей конкретной игровой обстановки и своих реальных возможностей. К тому же еще почаще надо вместо защиты тяжелым щитом пускать в ход острый, разящий меч.

Активная направленность и творческое использование подачи и приёма подачи - первый шаг к успеху. Разберём сначала действия подающего, а затем - принимающего подачу.

Вообразим себя зрителями на матче, где встречаются подлинны мастера тенниса. Внимательно присмотримся к подающему. Вот он спокойно приближается к исходной позиции, откуда ему предстоит ввести мяч в игру. Вид у него на редкость сосредоточенный; выражение лица - словно у математика, решающего сложную задачу со многими неизвестными.

Что же это за неизвестные? Подающий должен решить: какую тактическую направленность придать подаче, какую из подач использовать - плоскую, крученую или резаную, в какое место площадки направить мяч, что предпринять сразу вслед за ударом - остаться у задней линии или быстро устремиться к сетке. Ответы на все эти вопросы и составляют в совокупности тактический замысел подающего. От его реализации зависит весь дальнейший ход игровых событий, реальная возможность превратить подачу в хорошее игровое начало. Одновременно очень важно сделать всё возможное для маскировки замысла, лишить соперника возможности его преждевременно разгадать.

Тактика начинается с исходного положения подающего. Именно из этого положения, когда окончательно определился его тактический замысел, и должен последовать точный удар. Соперник полон внимания - по мельчайшим деталям движения подающего он старается разгадать его намерения. Рассекретить подающему свой замысел легче легкого. Причем даже незаметно для себя, не подозревая, что сам "просигнализировал" сопернику о принятом решении.



Интересен в этом отношении оригинальный опыт проникновения в тайны тактических замыслов соперников Р.Лейвера, считавшегося долгие годы лучшим мастером приёма подачи. Только на пресс-конференции, посвящённой его расставанию с большой международной спортивной ареной, австралиец раскрыл свои "разведывательные" секреты. Оказывается, в течение многих лет он скрупулезно собирал их с помощью, как он выразился, "проникновенных наблюдений" за подающим. Его традиционное место зрителя находилось обычно в первых рядах задней трибуны. Это давало возможность наблюдать за одним из подающих примерно под тем же углом зрения, что и принимающему подачу.



Сопоставляя специфику движений и внешнего вида подающего с особенностями применяемых подач, Лейвер настойчиво старался выявлять демаскирующие замысел детали. В результате австралиец раскрыл немало тайн своих соперников, о существовании которых они сами даже и не догадывались.

Вот только некоторые из накопленных им "разведывательных данных". Так, один из его главных соперников, когда задумывал сразу использовать подачу для быстрого выхода к сетке, подходил к позиции для удара чуть энергичнее и в его внешнем виде проглядывала решимость быстро атаковать. Другой именитый теннисист перед мощной подачей по-особому крепко сжимал ручку ракетки, будто бы ещё раз хотел удостовериться в своей силе. У основного соперника на "быстрых" площадках выявилась другая демаскирующая особенность: как только намечалось использовать подачу для выхода к сетке, он заранее уже в исходном положении переносил вес тела на ближайшую к сетке ногу. В тех же случаях, когда принималось решение начать разыгрывать очко у задней линии, спортсмен равномерно распределял свой вес на обе ноги. Среди "рассекреченных" теннисистов оказались и такие, кто перед крученной подачей существенно изменял положение туловища и ног: поворачивался к сетке почти спиной и ступню левой ноги сильно разворачивал вправо.

Словом, тактический замысел подающего и подготовка к его осуществлению должны быть для соперника за семью печатями. Для этого всегда нужно спокойно, сосредоточенно подходить к позиции для удара, занимать одинаковое исходное положение и под непроницаемым видом надежно скрывать задуманное.

Здесь многое зависит от семейного тренера. Время от времени он должен выступать в роли строгого контролёра, придирчиво наблюдающего за подающим. У его подопечного

совершенно неожиданно могут появиться демаскирующие замысел движения. Тут то очень важно их вовремя заметить и не дать закрепиться.

Теперь разберём, из чего складываются замыслы подающего. Только предварительно уточним их возможные масштабы и конкретную направленность.

В использовании подачи есть своя стратегия и своя тактика. Тактические задумки (как конкретно использовать подачу при каждом розыгрыше очка) рассматривайте как бы через призму стратегического замысла (как лучше в общих чертах использовать подачу на протяжении всего матча). Поясним такой подход конкретным примером. Допустим, теннисист принял стратегическое решение направлять подачу преимущественно под слабейший удар соперника (удар слева) и лишь в наиболее важные моменты неожиданно посылать мяч под удар справа. Однако нельзя заранее предвидеть, когда именно возникнут такие моменты.



Поэтому подающий и принимает конкретные тактические решения по использованию неожиданных ходов в зависимости от складывающейся соревновательной обстановки.

С помощью подачи можно и нужно решать следующие стратегическо-тактические задачи:

1. Немедленно выигрывать очко сильным остро пласированным ударом, после которого мяч окажется вне досягаемости соперника или настолько трудным, что он при приёме допустит вынужденную ошибку.
2. Осуществлять быстрое нападение с выходом к сетке и одновременно с этим затруднять сопернику контратакующую обводку.
3. Лишать соперника возможности остро контратаковать.
4. Сбивать игру соперника варьированием видов подач - плоских, крученых и резаных.
5. Затруднять сопернику использование его коронных ударов и чаще вынуждать прибегать к ответам, составляющим его уязвимое место.
6. "Выбивать" соперника с площадки при помощи очень косой подачи и тем самым в условиях его ослабленной позиционной готовности подготавливать возможность для выигрыша очка.



Научиться решать все эти задачи, - конечно, программа-максимум. Она станет доступна тем, кто полностью освоит технику подачи, овладеет всеми её вариантами, научится сообщать мячу большую скорость. Здесь важен такой совет семейному тренеру: начальную постановку техники подачи, а тем более её дальнейшее совершенствование ориентируйте на эти задачи.

Стратего-тактические возможности подающего зависят в первую очередь от соотношения качества между своей подачей и приёмом подачи соперником, а также от особенностей покрытия площадки, на которой происходит игра. Возможности подающего заметно повышаются в соревнованиях на "быстрых" площадках с их очень

стремительным отскоком мяча, а также в условиях, когда у соперника приём подачи не носит явно выраженный контратакующий характер.

Учитесь при подаче сполна использовать нападающий потенциал - в этом залог успеха.

Один из тренеров-ветеранов назвал первую и вторую подачи всего лишь "дальними родственниками". Когда-то такое сравнение, действительно, было уместно. Теперь же родственные связи двух подач заметно укрепились, что стало одной из важнейших тенденций современного тенниса наряду с увеличением процента попадания с первой попытки и повышением точности попадания в самые трудные для приёма, так называемые крайние воображаемые мишени.

Данные тенденции - очень важный ориентир для тренера и ученика семейной теннисной школы.

Теперь после общих напутствий разберём, как конкретно подающий может действовать.

Самый острый нападающий вариант использования подачи - попытка сразу применить мощный, неотразимый удар. Здесь успех зависит в первую очередь от скорости полёта и остроты пласировки мяча, удачно выбранной для данной игровой ситуации "мишени" для попадания.

У шахматистов есть такое понятие, как "предварительный расчет вариантов" - примерная наметка нескольких последующих ходов. Нечто подобное должно характеризовать и действия подающего. Так, у одного из наших ведущих теннисистов есть, к примеру, пять "подающих программ". Он их варьирует самым различным образом в зависимости от особенностей игры соперников и хода матча.

Покажем на двух примерах, в чём суть таких программ. Одна из них предполагает начинать гейм подачей вдоль средней линии, а затем чередовать направления первых подач и завершить гейм подачами под слабейший удар соперника. Другая программа предусматривает сначала концентрацию сильной подачи под слабейший удар соперника, а в дальнейшем широкое варьирование направлений ударов. С помощью таких программ спортсмен разнообразит свою подачу от гейма к гейму, привносит в игру фактор неожиданности.

У этого теннисиста очень вдумчивый тренер, тонко разбирающийся в психологии игры (не буду называть их фамилии, дабы не рассекретить совместно разработанное ими игровое оружие, которое, глядишь, и поможет его обладателю занять видные позиции в мировом теннисе). Правда, этот тренер может и сам себя выдать! Если вы увидите на соревнованиях особый вид условной "сигнализации" - с помощью числа пальцев, показываемых игроку перед началом гейма на его подаче, - считайте, что вы близки к разгадке. Числом пальцев тренер показывает, какую из программ лучше использовать. Он систематически ведёт специальные записи действий, показывающие, как реагируют на эти программы основные соперники его подопечного, а затем производит соответствующие статистические расчёты и уже на их основе формулирует рекомендации.

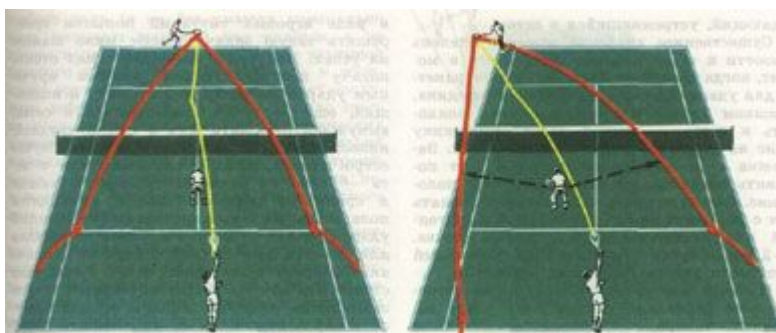
А почему бы семейному тренеру вместе со своим воспитанником не подумать над разработкой своих собственных простейших программ? Уверен, что их использование поможет юному теннисисту придать своим действиям более творческий, целеустремлённый и уверенный характер.

Второй по атакующему потенциалу вариант использования подачи - быстрое нападение с выходом к сетке. Он доминирует в парных соревнованиях. В одиночных же его применение имеет самые различные масштабы: от генеральной линии нападения до редких, острых, неожиданных "уколов". И здесь очень многое зависит от покрытия площадок. Этот вид нападения на "быстрых" площадках используется очень широко. Стремительный отскок мяча создаёт большие затруднения для принимающего подачу, значительно повышает эффективность сеточной атаки.

Примечательны в этом отношении следующие данные. Победители Уимблдонского турнира 1987 года П.Кеш (Австралия) и М.Навратилова (США) большинство своих подач использовали для выхода к сетке.

При решении осуществлять быстрое нападение у подающего сразу возникает, по меньшей мере, три вопроса: в какое место нацеливать удар, в каком направлении самому перемещаться к сетке и какую около неё занимать позицию, чтобы оказаться в момент ответа соперника в наиболее выгодном положении?

Возможны различные варианты выбора точки прицела. Эффективной может оказаться прямая подача и в первое и во второе поле. Она значительно сужает для соперника возможности острой пласировки мяча, лишает его надежды использовать косые обводящие удары, особенно трудные для отражения сеточнику. Одновременно не следует пренебрегать и косыми подачами, поскольку они могут иметь свои преимущества для последующих действий у сетки. С их помощью соперник оказывается "выбитым" с площадки, и поэтому значительная её часть становится уязвимой для ваших острых ударов с лёта. Пробуйте использовать оба варианта. И не только для привнесения в игру элемента разнообразия, неожиданности. У соперника может оказаться совершенно разная эффективность ударов справа и слева. Тогда нацеленность атаки на уязвимое место принесет наибольший эффект. Если, к примеру, таким местом окажется удар слева, то в этом случае целесообразно в первое поле подавать вдоль средней линии, а во второе - по диагонали или косо.



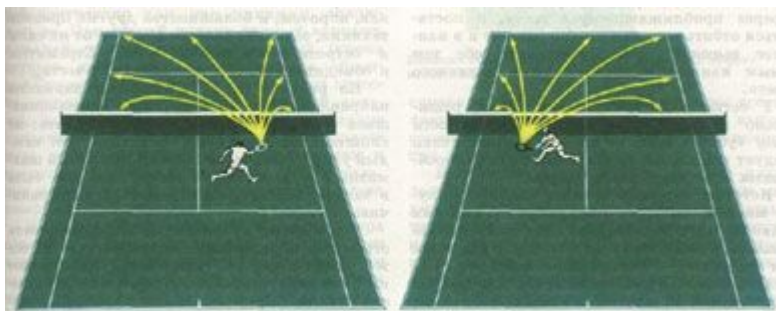
При выборе направления выхода к сетке и позиции около неё руководствуйтесь следующим правилом: после прямой подачи перемещайтесь к середине сетки, а вслед за диагональной и косой - немного в сторону от средней линии площадки, к ближайшему от

места ответного удара соперника краю сетки. В этом случае у подающего откроется возможность обеспечить наивысшую готовность для последующих ответов у сетки как справа, так и слева. Обосновывается это уже известным читателю правилом обеспечения позиционной готовности к ответам, согласно которому позиция подающего в момент удара соперника должна находиться на биссектрисе воображаемого угла, образованного линиями предполагаемого полёта мяча при наиболее пласированных обводящих ударах.

Вообразим, что мы внимательно наблюдаем за сеточником - мастером быстрого нападения. Складывается впечатление, будто бы он во время подачи словно "выстреливает" себя в площадку: когда он на пути к сетке, его вид напоминает хищника, готового молниеносно броситься на свою жертву. В этот исключительно важный момент ему и нужно пускаться на полную мощность "машину прогнозирования". Понять, куда и как



ответит соперник, важно как можно раньше, чтобы выиграть драгоценные сотые, тысячные доли секунды, нередко так необходимые для своевременной подготовки к быстрому ответу.



"Куда?" - это значит, в каком направлении ответит соперник: вправо, влево, в середину площадки или вверх свечой. Загадка "как ответит?" содержит тоже четыре главных неизвестных. В их числе - сила удара и один из трёх его вариантов: плоский, крученный

или резаный. Постоянная психологическая установка подающего на прогнозирование и незамедлительную реакцию на все эти неизвестные - одно из важнейших условий достижения тактического преимущества.

И все же одно из этих неизвестных - направление ответного удара соперника - требует усиленного внимания. В соответствии с его разгадкой и должен действовать подающий, устремившийся к сетке.

Существенное значение имеет и степень близости к сетке позиции подающего в момент, когда соперник завершает вынос ракетки для удара. Здесь нужна золотая середина. Слишком близко и преждевременно подходить к сетке - значит давать сопернику шанс на успешное использование свечи. Задержка с продвижением также может поставить подающего в затруднительное положение. Он окажется вынужденным отражать мяч с полуполета или с лёта в самой невыгодной для активного ответа, низкой точке. 2-2,5 м от сетки - вот позиция наивысшей готовности для последующих действий.

Наконец наступает момент, когда сеточник уже определил направление удара соперника. Теперь, как говорится, малейшее промедление смерти подобно. Надо быстро переместиться вперёд - в сторону, как бы наперерез приближающемуся мячу, и постараться отбить мяч как можно раньше и в наиболее высокой точке, обеспечив себе тем самым наилучшие условия для активного ответа.

У сетки надо действовать смело, решительно и остро, при первой возможности сразу "убить" мяч. Во время сеточной атаки следует использовать широкий круг разнообразных и неожиданных ударов.

История мирового тенниса свидетельствует: мастера быстрого нападения - это, как правило, "игроки-загадки". Их тактические замыслы и разнообразны, и хитры. Куда и как они сыграют - соперникам неведомо. Пожалуй, именно в действиях сеточника фактор неожиданности, острота ответов приобретают особенно большое значение. Однако сеточник может создать угрозу не только сопернику, но и самому себе при малейшей неточности. Стоит ему сыграть чуть менее активно, неточно - и его ждёт неминуемое возмездие. Соперник тут же "убьёт" мяч повторным контратакующим ударом.

У сетки эффективны и длинные и короткие удары. Короткие удары, особенно косые, требуют повышенной осмотрительности. Если таким ответом очко сразу не выиграно, то соперник обычно получает легкую возможность для обводки. Поэтому перед тем, как применять такие удары, надо хорошенько все взвесить, они уместны лишь в том случае, если можно рассчитывать на немедленный выигрыш.



Длинные удары с лёта по своему тактическому назначению более универсальны. Они, как и короткие удары, в первую очередь должны иметь "убивающее назначение" и направляться в незащищенное или слабо защищенное место площадки. Однако в ряде игровых ситуаций попытки сразу решить такую задачу имеют мало шансов на успех. Допустим, соперник сумел отбить подачу контратакующим низким крученым ударом по восходящему мячу и подающий, ещё не успев приблизиться к сетке, вынужден отражать мяч в самой трудной, низкой точке. Использовать в этом случае остро пласированный, сильный удар с лёта - дело на редкость трудное, а иногда и просто не реальное. Вот и приходится полагаться на "выжидательный" длинный удар с лёта в один из углов площадки или к середине задней линии в расчете активизировать повторный ответ. Такой удар становится как бы подготовительным звеном завершения сеточной атаки и осуществляется с перспективой на её дальнейшее обострение.

Поражающие возможности ударов с лёта, как, впрочем, и большинства других приёмов техники, зависят главным образом от их силы и остроты пласировки мяча. Стремитесь к объединению этих ценнейших качеств.

На рисунке (с. 121) показаны варианты направлений ударов сеточника. Познакомившись с ними, читатель может подумать: не слишком ли уж много? Считайте, что каждый удар не иначе, как самостоятельный шахматный ход, который всегда должен быть в запасе. Поэтому не стремитесь их ограничивать.

У косых и укороченных ударов с лёта огромные поражающие возможности. И всё же многие наши теннисисты используют их явно недостаточно, и поэтому их игра носит слишком прямолинейный характер. Главная причина здесь - в укоренившихся недостатках тренировки. Вот как нередко выглядит традиционный вариант совершенствования ударов с лёта. Один теннисист заранее располагается у сетки, а другой - у задней линии или тоже вблизи сетки. Затем следует длительный обмен мягкими и среднесильными ударами. Совершенно естественно в таких "оранжерейных" условиях сеточник не использует выигрышные острые косые удары, чтобы мяч не выходил сразу из игры. В итоге получается: каждый играет почти друг на друга и совершенно незаметно для себя формирует отрицательные навыки так называемых отыгрышных, а не убивающих ударов.

Здесь уместно дать такой совет семейному тренеру. Широко используйте игровые упражнения, нацеленные на преимущественное использование вашими подопечными убивающих ударов с лёта, особенно острых косых.



К сожалению, многие представительницы слабого пола (я не без умысла специально здесь называю женский пол слабым, а не прекрасным) нередко пренебрегают тактикой быстрого нападения и относят его к мужскому оружию, хотя и им оно может сослужить добрую службу. А жаль! И дело здесь не столько в ограниченных атлетических возможностях, сколько в огрехах спортивной техники, отсутствии систематической тренировки и психологической установки на использование в соревнованиях этого важного вида действий.

Мы разобрали два самых активных, острых варианта действий подающего - использование подачи для немедленного выигрыша очка и для быстрого нападения с выходом к сетке. Теперь расскажем о третьем варианте действий подающего. Он нацелен на использование активной подачи с ориентацией лишить соперника

возможности острой контратаки или, как минимум, осложнить её. При второй подаче данный вариант, пожалуй, самый распространенный (кроме случаев, когда игра происходит на "быстрых" площадках, а быстрое нападение широко используется с помощью и второй подачи). Здесь важно найти удачное сочетание максимальной длины удара, скорости полёта мяча, лучшего варианта его пласировки и вращения. Одновременно нужно учесть сильные и слабые стороны ударов справа и слева соперника.

На достижение наибольшей длины удара обращайтесь особое внимание. Обычно чем длиннее подача, тем труднее ответить на неё контратакой. Используйте в тренировочных играх со счетом такой методический приём. В метре перед линиями подачи (по отношению к сетке) нанесите мелом поперечные полосы. Пространство между ними и должно стать вытянутой мишенью. Действительной считайте только ту подачу, после которой мяч поразил мишень. Сначала число попаданий будет, конечно, небольшим. Поэтому увеличьте в розыгрыше каждого очка число попыток подач до 4-5. По мере закрепления длинной подачи сокращайте число попыток до двух (как это предусмотрено правилами).

Большой тактический эффект может дать неожиданное чередование подач с различным вращением мяча: резаной подачи с низким отскоком мяча и крученой - с высоким. У одних соперников затруднения может вызвать, например, низкий отскок мяча. Другие плохо справляются с высоким отскоком, особенно под удар слева. Могут быть и такие, кто просто плохо приспосабливается к варьированию подач. Словом, учитесь распознавать "вкусы" ваших соперников. Каковы достоинства игрока в ударах справа и слева? Ответ на этот вопрос составляет одно из важнейших условий выбора стратегии и тактики игры, в первую очередь при использовании подачи.

Всех теннисистов можно условно разделить на три основные группы. В первую входят те, у кого оба удара отличаются мощностью, точностью, разнообразием. Такие спортсмены - без сучка, без задоринки - встречаются не так уж часто, хотя они и должны служить ориентиром. Вторую группу составляют теннисисты с ударами, имеющими малую разницу в оценках: один достоин оценки "пять", другой - оценки "четыре". И наконец, в третьей, последней группе теннисисты, удары которых по качеству сильно отличаются. С учётом всех возможных оценок соперника и стройте свою тактику. В первую очередь принимайте решение о направлении "главного удара". Его ориентация не вызывает сомнений, если удары соперника получили "контрастные" оценки. В этом случае под обстрел попадёт слабейший из его ударов. При встречах же с универсальными соперниками направление "главного удара" надо неожиданно менять.

И наконец, о последней задаче подающего - периодическом использовании очень косога удара с целью выбить соперника с площадки и тем самым ослабить его позиционную готовность к повторному ответу. Возможность использования очень косога подачи зависит и от местоположения подающего. Чем оно ближе к средней метке на задней линии, тем эта возможность меньше.

Не случайно некоторые теннисисты всегда располагаются перед подачей на расстоянии 1-1,5 м в стороне от этой метки. Это позволяет им посылать мяч под более острым углом по отношению к сетке. А есть спортсмены, которые время от времени идут и ещё дальше. Они располагаются ближе к боковой линии и тем самым создают наилучшие условия для предельно косога удара. Однако смещенная позиция подающего явно рассекречивает его тактическую задумку. Поэтому надо периодически делать такой ход: подмену косога подачи прямой.

После отражения очень косой подачи выбитый с площадки соперник быстро перемещается к середине задней линии для восстановления позиционной готовности к последующему ответу. В такие моменты и можно хитро, тонко варьировать направление ответного удара: или нацеливать его в дальний от противника, слабо защищённый угол площадки, или неожиданно играть в противоход - в то самое место, откуда соперник старается как можно быстрее убежать.

И ещё одно общее замечание, касающееся тактики игры на "быстрых" площадках, когда массированно используют быстрое нападение при подаче. В схватках хорошо подающих соперников каждый, как правило, выигрывает гейм на своей подаче; стоит упустить лишь один - и победа достаётся сопернику. Всеми силами старайтесь выиграть в каждой партии хотя бы один гейм на чужой подаче! Это, правда, далеко не лёгкая задача. Надо уверенно и с умом рисковать. Причём такой риск не должен быть случайностью или жестом отчаяния. В проведении рискованных геймов на приёме подачи нужно систематически практиковаться во время тренировочных игр. Тогда шансы на успех в схватках с сильными соперниками, особенно на "быстрых" площадках, заметно возрастут.

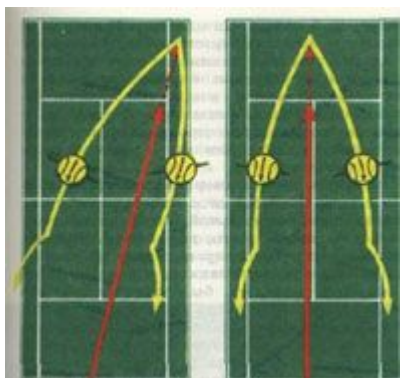
Вот главные тактические задачи принимающего подачу:

1. Немедленно атаковать и выигрывать очко мощным, остропласированным ударом в ответ на подачу малой активности.
2. Осуществлять быстрое нападение с выходом к сетке и активным подготовительным ударом затруднять сопернику обводку.
3. Контратаковать при первой возможности; при выходах подающего соперника к сетке решительно обводить его или, как минимум, вынуждать играть с полулёта или с лёта в наиболее трудной, низкой точке.
4. Разряжать игровую обстановку с помощью длинных среднесильных ответов при явном отсутствии возможности контратаковать.
5. Варьировать темп ответов за счет изменения исходных позиций, силы ударов, особенностей вращения мяча и применения ударов по восходящему мячу.
6. Выигрывать очко с помощью неожиданных укороченных ударов, предварительно введя соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений (в том числе с помощью поведенческих уловок, маскирующих замысел).

Малоактивная подача строго наказуема! Таков непреложный закон современного атлетического тенниса. Если соперник подал коротко, не сумел придать своему удару чётко выраженной нападающей направленности, быстро идите на мяч и старайтесь мощным, остро пласированным "ударом возмездия" сразу выиграть очко. При большой вероятности именно такой подачи заранее занимайте выдвинутую в пределы площадки исходную позицию и не забывайте при этом использовать тактические уловки, особенно в тот момент, когда соперник всё внимание сконцентрирует на высоко подброшенном мяче. Тут-то и можно незаметно выдвинуться на более близкую к сетке позицию для приёма подачи и своими активными движениями настроиться на мощный контратакующий ответ. Соперник, весьма вероятно, не заметит подобных изменений, так как до этого он видел вас в совершенно спокойной позе, не предвещавшей внезапную контратаку. Если вы уверены, что вторая подача соперника окажется короткой и малоактивной, то удачным

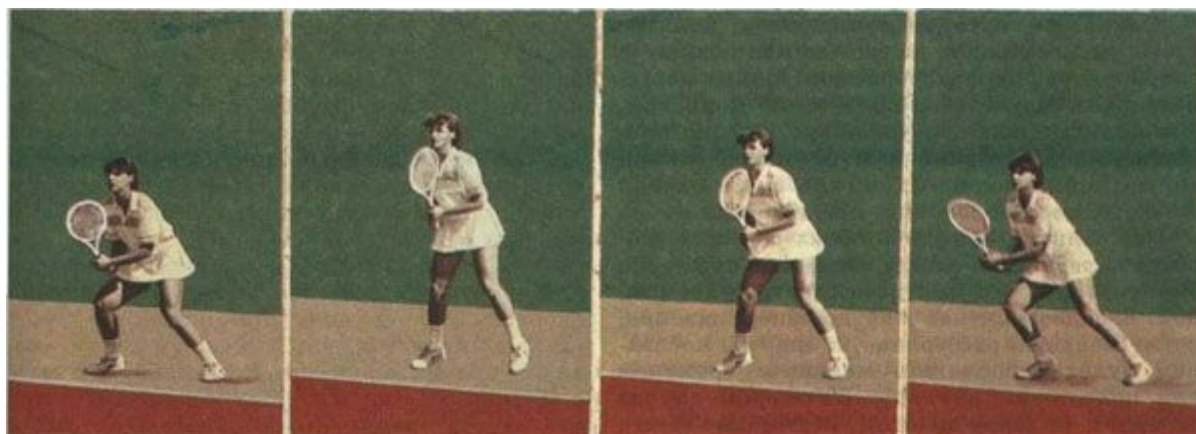
может оказаться и такой, к примеру, тактический ход. Как только взгляд подающего соперника переместится на подброшенный им мяч, начинайте сразу продвигаться вперед, чтобы произвести удар с хода в наивысшей точке или при первой возможности по восходящему мячу.

"Убить" поданный мяч первым же ответным ударом - это, как говорится, предел мечтаний. Серия таких удачных попыток обычно подтачивает уверенность соперника. Обстановка для подающего ещё больше усложнится, если в ответ на короткую подачу вы периодически атакуете, выходя к сетке. Тогда противник окажется под двойной угрозой. Однако создавать её в соревновании с сильным соперником, прямо скажем, дело очень трудное. Нельзя ведь рассчитывать на частые "подарки" с его стороны в виде короткой, малоактивной подачи! И всё же тактику "ударом на удар" - ответ на сильную подачу сильным ударом - нужно пускать в ход при малейшей возможности.



Быстрое нападение с выходом к сетке при приёме подачи - одно из сложнейших действий. Попробуйте-ка его использовать, если подающий соперник сильной и длинной подачей буквально прижимает вас к задней линии. И даже в такой сложной ситуации, когда подающий выходит к сетке, стремитесь к встречной контратаке, с коротким продвижением к сетке, стараясь отбить мяч как можно раньше и вынудить соперника отразить мяч на полпути к сетке. В данном случае действия принимающего подачу нельзя расценивать как классический вариант атаки с выходом к сетке. Скорее, это особый вариант контратаки.

Она достойна возведения в самый высокий и особый ранг действий за её значение в парной игре, особенно на "быстрых" площадках, и за повышенный уровень сложности. Её прочное освоение составляет для наших теннисистов очень актуальную задачу. Читатель, наверное, помнит серьёзный упрек в адрес наших теннисистов, касающийся неоправданно редкого использования тактики быстрого нападения с выходом к сетке и недостаточно эффективного ему противодействия. У будущих же поколений теннисистов, в том числе и выпускников семейных теннисных школ, эти варианты тактики должны стать привычным и грозным оружием.



В мировом теннисе в последние годы появилась результативная новинка - контратакующие короткие удары справа и слева с комбинированным вращением мяча (и по ступательным, и боковым). С их помощью открылась возможность заметно увеличить поражаемую часть площадки сеточника, особенно за счет так называемых обратных кроссов. У них два достоинства. Во-первых, мяч с комбинированным вращением летит по резко изогнутой вверх дуге с резким её снижением сразу за сеткой, что сильно затрудняет

действия сеточника, вынуждает его играть с полулёта или с лёта в неудобной, низкой точке. Во-вторых, такое вращение изгибает траекторию полёта мяча в сторону, благодаря чему заметно возрастает возможная острота пласировки мяча применительно к задачам обводки сеточника. На рисунке показаны примерные траектории полёта мяча после таких ударов во время приёма подачи ударом слева (с.125).

При мощной, остро пласированной подаче соперника, когда он остаётся у задней линии, целесообразно периодически использовать тактический приём "разряжение игровой обстановки". Своим ответом нужно как бы сбивать атакующий эффект подачи, нейтрализовать её разрушающее воздействие, вводить игру в спокойное русло в расчёте на дальнейшее развитие игровых событий. Здесь незаменим среднесильный длинный удар в направлении середины задней линии. Он помогает принимающему подачу успеть занять позицию готовности для следующего ответного удара и значительно сужает возможности соперника использовать острые косые удары.

Успех приёма подачи во многом зависит от "постоянного непостоянства" используемых ударов. Какой из многочисленных вариантов ударов на этот раз выберёт соперник? Этот вопрос должен постоянно беспокоить подающего. Именно беспокоить, а не успокаивать, как это нередко бывает, если принимающий подачу использует шаблонные ответы. Между тем путей решения данной тактической задачи предостаточно. Это варьирование силы, вращений и пласировки мяча; изменение так называемого темпа ответа, определяемого как скоростью полёта мяча, так и близостью принимающего к сетке.

Однако не путайте комплексное понятие "темп игры" с одной из его составляющих - силой удара, характеризуемой только поступательной скоростью полёта мяча. Допустим, сначала теннисист из позиции внутри площадки на расстоянии 1 м от задней линии сильно отбил поданный мяч, а затем сделал то же самое, но отойдя предварительно на 2 м за заднюю линию. В обоих случаях скорость полёта мяча может оказаться примерно одинаковой, а вот быстрота ответа будет разной. В первом случае мяч до соперника пролетит меньшее расстояние, а значит, последний будет располагать меньшим временем для подготовки к удару. Во втором случае соперник получит ценный "подарок": в его распоряжении окажется больше времени для подготовки к ответу.

Отвечать сильно и из возможно более выдвинутой вперёд позиции, достигая тем самым наибольшей быстроты ответа, - это программа-максимум, к реализации которой нужно настойчиво стремиться, если позволяют игровые условия.

Ни в коем случае нельзя пренебрегать тактическими уловками, связанными с варьированием исходной позиции принимающего подачу. Когда о них заходит речь, специалисты обычно вспоминают два уникальных матча в Уимблдоне...

Подача Б.Тильдена! Более сильного удара тогда - в 20-е годы - никто себе не представлял. Американец не раз становился победителем Уимблдона. Но однажды... Б.Тильден в матче с А.Коше выиграл две партии и в третьей вёл на своей подаче 5:0 и 40:0. Казалось, ничто не может спасти француза от поражения. (Тем более что до этого американец не проиграл ни одного гейма на своей подаче.) Американец спокойно и уверенно подошёл к задней линии для подачи. Так же спокойно и уверенно "мушкетер" подошёл не к задней линии, а к линии подачи. Подающий сначала застыл в недоумении, но тут же на его лице промелькнула снисходительная улыбка. Что это - крик отчаяния или просто трюк?

Первым мячом американец угодил далеко в аут. "Накажу-ка я сейчас дерзкого со-перника второй сильной, неотразимой подачей", - скорее всего, подумал Б.Тильден, готовясь к



пушечному выстрелу. И вот тут произошло то немыслимое, что перевернуло весь ход, казалось бы, уже выигранного матча. Юркий француз изловчился и отбил мяч неотразимым ударом с полулёта, "набежав" на него. При следующем розыгрыше очка удар с полулёта потребовал невероятного прыжка в сторону, так как подача американца была очень косая. Как утверждают старожилы, в тот Уимблдон родился особый рекорд по продолжительности бурного восторга зрителей. Стадион встал и долго гремел аплодисментами. Нервы американца окончательно сдали - на последних подачах он допустил две двойные ошибки. Через многие годы француз в своей книге назовёт эту тактическую уловку "риском-вызовом", ставшим ключом к победе.

В 70-е годы впервые с помощью точных электронных приборов произвели замеры скорости полёта мяча при подачах у ведущих теннисистов мира. Рекордсменом оказался тогда американец Р.Таннер. Его матч с Б.Боргом в финале Уимблдона 1979 года относят к числу самых захватывающих и тактически оригинальных. Это был беспощадный поединок подач и ожесточённая борьба за выигрыш хотя бы одного гейма на подаче соперника. По партиям 2:1 вёл американец, и вот счёт становится 4:4 и 40:0 на подаче Р.Таннера. Казалось, в этом ключевом для победы гейме у шведа нет никаких надежд. Тем более что американцу удавалось в этом матче удачно сочетать очень сильный удар с быстрым продвижением к сетке. В результате свои удары с лёта он выполнял с хода и часто успевал отражать сильно подкрученный шведом мяч ударом с лёта вблизи сетки.

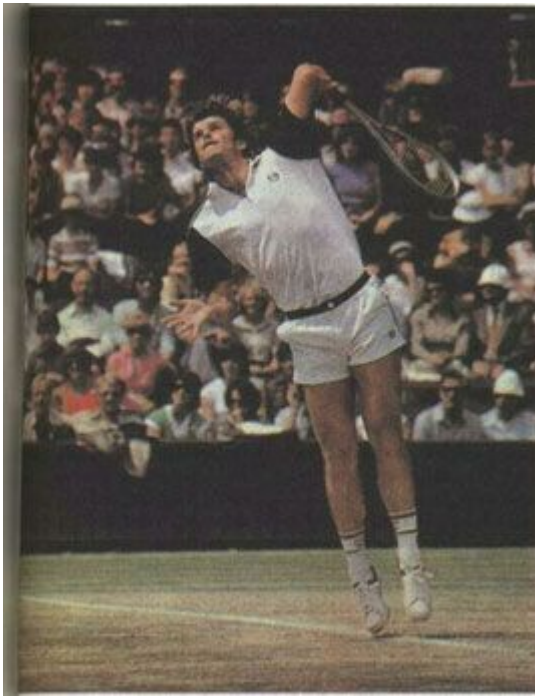
Вот подающий американец подошёл к задней линии и спокойно занял прицельную позу. Б.Борг, казалось, уже был готов к розыгрышу очка. Но вдруг он неожиданно поднял руку, как бы прося соперника повременить с подачей, и затем отступил примерно на 3 м назад от задней линии. Американец не замедлил отреагировать "позой недоумения".

Что бы это значило? В такой момент и вдруг сдача выгодной позиции? Он вывел себя из позы готовности для удара и затем после небольшой паузы занял её вновь. Сильная подача американцу удалась, и он быстро устремился к сетке. Швед же ответил сильным сверхкрученным ударом к центру сетки. Сеточник в этот момент уже остановился и затем каким-то неловким движением отбил мяч с полулета. Отбил так, что он стал легкой добычей соперника.

При следующем розыгрыше очка тактическая уловка повторилась. Однако теперь Б.Борг ответил коварной крученой свечой, хотя поначалу и казалось, что он опять готовится сыграть низко. Для американца такой ход предстал совершенно неожиданным. Он даже не успел сделать попытку отразить высокий мяч. Р.Таннер, как и в своё время Б.Тильден, после двух сюрпризов соперника допустил двойную ошибку при подаче и в итоге проиграл этой гейм, а затем и сет.

В кульминационный момент решающей партии Б.Борг вновь бросил в бой ту же самую тактическую уловку и буквально вырвал у подающего ключевой гейм, а с ним и победу в финале.

На пресс-конференции после матча, где Р.Таннера спрашивали о причинах его осечек, спортсмен откровенно сказал, что многое просто не может объяснить. "Психология поединка - дело таинственное!" - разводя руками, заметил побежденный. Но вот что, по его словам, было очевидным. В том матче он уже привык играть с лёта в процессе продвижения к сетке. А швед вынудил его своей тактикой останавливаться, затем вновь начинать движение к мячу.



"Соперник меня озадачил и вывел из привычной игровой колеи", - сказал в заключение американец.

Два описанных эпизода по своему характеру прямо противоположны. В первом - тактическая уловка выразилась в неожиданном выдвигении вперед исходной позиции, а во втором - наоборот, в её смещении назад.

Данные примеры ещё и ещё раз подтверждают следующую заповедь: для каждого тактического хода важно уметь выбрать нужный момент с учётом возможной психологической реакции соперника.

Эффективным тактическим ходом принимающего подачу иногда может стать и неожиданный укороченный удар. Конечно, возможности его

использования открываются только в тех случаях, когда соперник подаёт недостаточно активно и после подачи остаётся у задней линии.

В заключение раздела - общий совет: в игре руководствуйтесь правилом "хорошее начало - залог успеха", а во время тренировок стремитесь систематически расширять и укреплять при подаче и приёме подачи свои стратегические возможности.

## **КОМБИНАЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ**

В предыдущем разделе мы отдали дань уважения первым действиям - подаче и приёму подачи, рассмотрев их уникальные победоносные возможности. И всё же часто главные события развёртываются позже, когда завязывается упорная борьба у задней линии. Борьба многоплановая, где даже в процессе одного розыгрыша очка нападение сливается с контратакой и защитой, один вид действий быстро сменяется другим. В такой игре необходимо действовать и мечом, и щитом - искусно нападать и активно защищаться.

В последние годы снайперские возможности действий с задней линии заметно возросли. Не случайно многие матчи на медленных площадках характеризуются длительным обменом ударами, где каждое очко даётся с огромным напряжением, преимущественно в результате заключительного игрового хода. Нельзя не учитывать, что в соревнованиях на медленных грунтовых площадках разрушительный эффект подачи заметно снижается. Поэтому значительно повышаются комбинационные возможности игры с задней линии. Когда в поединке сходятся мастера такой игры, розыгрыш очка приобретает затяжной и упорнейший характер. Соперники практически не ошибаются и до крайности затрудняют другому выигрыш мяча. К такому противостоянию, где расчёт идет, как и у шахматистов, на много ходов вперёд, должны быть готовы и ученики семейных теннисных школ, в том числе поклонники мощной подачи, быстрого нападения.

Стратегические задачи теннисиста во время нападения, контратаки и защиты у задней линии следующие:

1. Настойчиво подготавливать и смело, решительно осуществлять выигрыш очка мощными, остро плавированными и разнообразными ударами.

2. Сдерживать попытки соперника атаковать с выходом к сетке, решительно обводить его или ставить в затруднительное положение, вынуждая играть с полулёта или с лёта в наиболее трудной, низкой точке.

3. Сохранять в процессе розыгрыша очка позиционную готовность для собственных своевременных ответов, быстро восстанавливать игровое равновесие в случае его нарушения в пользу соперника; при первой возможности придавать защите характер контратаки.

4. Варьировать темп игры, ударами с различными вращениями мяча "разлаживать" технику соперника.

5. Нейтрализовывать по возможности коронные удары соперника и вынуждать его как можно чаще пользоваться приёмами техники, составляющими его слабое место.

6. Неожиданными укороченными ударами осуществлять немедленный выигрыш очка или преднамеренный вызов соперника к сетке с целью обвести его.

В игре с задней линии главное - создавать, выражаясь шахматным языком, "матовые ситуации", т. е. такие, при которых последующим ходом достигается выигрыш. Для этого важно играть не только мощно, но и комбинационно, творчески.

В чем же суть "матовой ситуации" во время игры с задней линии и как её активно создавать?

Соперник ответил коротко и не сумел придать своему удару активную направленность, да к тому же ещё оказался "выбитым" с площадки - вот самая выигрышная ситуация, когда открываются наиболее реальные возможности уже следующим ударом "поставить мат". Она обычно подготавливается серией ударов, объединяемых в отдельные тактические комбинации, а нередко и в их многозвенную, неразрывную цепочку. Конечно, не исключено, что выигрыш могут обеспечить один-два мощных удара. Но рассчитывать только на них нереально. Не случайно же нападение с задней линии называют постепенным или комбинационным.

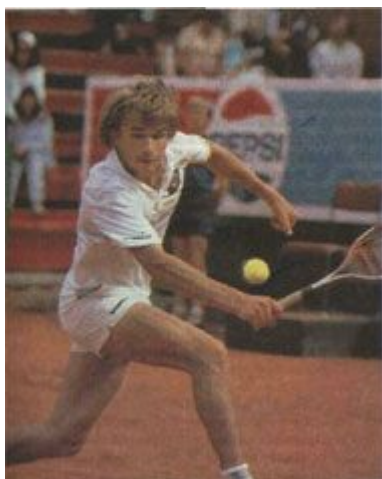
Одно из главных тактических правил гласит: действуй всегда по ситуации и одновременно учитывай сильные и слабые стороны соперника.

Что значит "действовать по ситуации"? В первую очередь подбирать наиболее эффективные действия в зависимости от значения данного розыгрыша очка для хода игры. Справедливо говорят: очко очку - рознь; одни из них - ключевые, другие - вполне рядовые. Об игроке же в первую очередь судят по его умению разыгрывать именно ключевые очки.

В каждом гейме, сете, матче есть свои ключевые очки. От исхода их розыгрыша непосредственно зависит, кто получит решающее преимущество. Они в первую очередь разыгрываются при так называемых геймболах, сетболах и матчболах, когда одного из соперников - ведущего в счёте - отделяет от выигрыша единственное ключевое очко. Для одного из соперников выигрыш этого очка - промежуточная или окончательная победа, для другого - хоть какая-то надежда на выравнивание хода игровых событий. Допустим, в соревнованиях на быстрых площадках на вашей подаче счёт 15:40. Это - "смертельная"

угроза. Стоит вам теперь проиграть очко, как не только гейм, но и, скорее всего, весь сет может достаться сопернику.

Конечно, геймбольные очки нельзя сравнить по значению с рядовыми, к примеру при счёте 0:0 или 15:15. Ставя задачу выигрывать по возможности каждое очко, одновременно надо особенно мобилизовываться и пускать в ход самые эффективные тактические ходы при розыгрыше ключевых очков. Интересны данные следующего оригинального эксперимента. Специалисты сначала разделили на три группы возможные варианты счёта по их влиянию на ход игры.



факторов.

В первую - самую значительную - вошёл счет при геймболах, сетболах и матчболах в пользу соперника. Во вторую - счёт при геймболах, сетболах и матчболах в свою пользу и так называемый равный счет, начиная с 30:30. Наконец, в третью группу - счёт, предшествующий рубежу, - 30:30. Затем в условиях официальных соревнований проводилась специальная запись для определения числа невынужденных ошибок в зависимости от различных вариантов счёта. Одновременно с помощью специального прибора у соревнующихся регистрировали частоту сердечных сокращений, которая, как выяснилось, увеличивалась по мере роста значимости счёта. Это можно объяснить влиянием в первую очередь эмоционально-волевых

С динамикой невынужденных ошибок дело обстоит иначе. У подлинно волевых спортсменов количество этих ошибок не только не росло в соответствии с психологической напряженностью, а, наоборот, даже сокращалось. У теннисистов же со слабой волевой подготовленностью отчётливо обнаруживалась отрицательная динамика - при усилении "напряженности" счёта число ошибок возрастало.



рискованные действия в ситуации, когда соперник их меньше всего ожидает, могут принести наибольший успех.

Итак, взвешивайте "цену" каждого очка и учитывайте её при выборе тактики. Рисковать надо, но с точным расчётом, по ситуации. Допустим, соперник ведёт на своей подаче 40:0. Такой момент нередко самый подходящий для риска. Здесь, как говорится, терять нечего. Но вот счет стал равным. Теперь следует усилить свою расчетливость, так как ближайшая задача - добиться преимущества в счёте. Однако подобного рода регулировка риска сугубо условна. Тем более что его мера должна тесно увязываться и с фактором неожиданности. Не исключено, что именно

Играть по ситуации - это значит каждый раз перед своим ударом выбирать наиболее удачное решение, куда и как направлять мяч, иными словами - применять тактику пласировки мяча.

В распоряжении игрока, действующего у задней линии, широкий комплекс ударов различного направления: длинных - прямых и диагональных, длинных и коротких срединных, косых. Какой из них эффективнее? Все зависит от игровой ситуации - каждый хорош в своё время.

В первую очередь тактически важно уметь "держать длину" - класть мяч вблизи задней линии. Ведь чем длиннее удар, тем обычно труднее ответить на него остро и мощно. Так называемый "угол" самых трудных ответов соперника при длинных ударах наименьший, особенно если удар выполняется у середины задней линии. Поэтому в ответ на них нельзя использовать особенно опасные сильные косые удары, выбивающие соперника с площадки и ослабляющие его позиционную готовность для следующего ответа.



Косые удары используйте с особой осмотрительностью. Они могут создавать обоюдоострую ситуацию. При ответе на них соперник, если он не оказался в явно затруднительном положении, в свою очередь получает возможность ответить очень остро - его "угол" крайних ответов становится наибольшим. Поэтому при обмене ударами с задней линии, оказавшись в затруднительном положении, чаще используйте длинные срединные удары. Это обезопасит вас от особенно трудных для приёма острых косых

ударов, позволит восстановить игровое равновесие.

Вот яркий пример из теннисной истории, показывающий неопределимые достоинства срединных ударов.

В первой половине 70-х годов на международной арене заблистала новая яркая звезда из США - негритянский спортсмен Артур Эш. Он отличался тактически тонкой, расчётливой и одновременно очень активной игрой. Журналисты нередко называли его "пантерой" за быстроту и мягкость, удивительно сочетающиеся в его движениях.

В финале Уимблдона 1975 года "пантере" предстояло помериться силами со своим соотечественником Д.Коннорсом. "Ураганный Джимми" уже завоевал широкое признание и своей блистательной победой в Уимблдонском турнире в предшествующий год, и невиданными ранее мощнейшими ударами по восходящему мячу, и исключительной подвижностью. Игра в предельно стремительном темпе, с острой пласировкой мяча составляла его коронное оружие.

"Я стремлюсь подавлять соперников непосильным для них темпом", - откровенно признавался Д.Коннорс. Большинство специалистов и спортивных журналистов предсказывали победу в финале именно ему. Никто не сомневался в том, что поединок будет захватывающим, насыщенным острейшими ситуациями.

"Что такое с Эшем?" - недоумевали зрители уже в первых геймах финала. Необычно замедленная походка, в движениях - какая-то странная размеренность, во всём облике - безмятежное спокойствие, напрочь лишённое "боевых" эмоций... Его темпераментный соперник буквально рвётся на все мячи, старается отбить их как можно раньше, да по сильнее. Артур Эш почти все их отражает спокойными длинными срединными ударами. Необычная монотонность наблюдалась и в подаче Эша. В первое и во второе поле он подаёт длинно вдоль средней линии площадки, лишая тем самым соперника возможности с самого начала розыгрыша очка бросить в бой острые косые удары. Для выходов к сетке он взял на вооружение длинный, замедленный резаный удар со стелющимся, низким отскоком мяча, нацеленный к средней метке задней линии.



Создавалось впечатление, будто бы там установлена некая мишень, куда спортсмен педантично направлял большинство своих ударов. Словом, Эш решительно отверг вызов соперника на быстрый обмен сильными, остро пласированными ударами.

"Темповик" спешил, горячился, стремясь ещё больше зажечь себя, чтобы прервать размеренность игры. Казалось, Эш предложил заведомо безнадёжное: однообразие - вместо неожиданности, гасящие скорость удары - вместо стремительного темпа. Не случайно журнал "Мировой теннис" назвал этот финал "матчем тактических парадоксов", оказавшихся роковыми для Д.Коннора. Победитель же в интервью для этого журнала рассказал о рождении своего замысла следующее: "Перебирая в памяти разные поучительные матчи, я вспомнил, как когда-то, ещё в ранние юношеские годы, уступил одному сопернику, который всё время донимал меня длинными ударами по центру и буквально приковал к задней линии. Он запомнился мне как непробиваемая стенка, отражающая мячи неизменно в одно и то же место. Накануне Уимблдонского финала я провёл генеральную репетицию "заторможенной игры".

Чем острее по пласировке игра, тем важнее умение сочетать удары в так называемый открытый угол с ударами в противоход быстрому продвижению соперника.



Допустим, соперник совсем "выбит" с площадки косым ударом справа. Отразив мяч, он тут же стремительно возвращается к средней метке, чтобы успеть занять выгодную позицию для следующего ответа, прикрыв свой левый угол. Куда лучше играть в такой ситуации! Важно неожиданно варьировать ответы - направлять их то в открытый угол, то в противоход сопернику, тем самым держа его в постоянном неведении относительно тактических намерений.

Итак, при выборе направления своего ответа учитывайте место, откуда соперник провёл свой последний удар, и его возможность к моменту вашего удара вновь занять выгодную позицию. Чем быстрее и дальше соперник вынужден перемещаться к этой позиции, тем выше вероятность успеха удара ему в противоход.

Действуя по ситуации, нужно одновременно учитывать сильные и слабые стороны соперника. В первую очередь выявляйте, насколько равноценны его удары справа и слева. Если один из них явно слабее другого, широко используйте два варианта действий: концентрированную серийную атаку под слабейший удар или предварительную отвлекающую атаку под сильнейший удар, неожиданно переходящий в завершающую атаку под удар - "слабинку".

А как быть, если у вашего соперника оба удара - коронное оружие или разница между ними совсем незначительна (ведь к такому, самому трудному варианту и нужно себя готовить в первую очередь)? Тактика игры с ним должна отличаться особенно строгим учётом ситуационных особенностей.

Но может выявиться и такое: удары соперника в различных по высоте точках - высокой, средней и низкой - далеко не равноценны. Так, у многих игроков уязвимое место - удар слева в высокой точке. Другие, наоборот, оказываются в затруднительном положении, когда им приходится отбивать мяч совсем низко. Незамедлительно используйте подобного рода слабости.

На моей памяти немало матчей, в которых спортсмены с помощью крученых ударов с их высоким стремительным отскоком фактически лишали возможности соперника активно действовать потому, что высокая точка удара оказывалась его ахиллесовой пятой.

Почему многие теннисисты нередко используют для выхода к сетке резаные подготовительные удары с низким отскоком мяча? Ответ прост: их соперники не владеют мощным ударом в низкой точке.

В первых матчах на большой спортивной арене, бывало, и А.Метревели становился жертвой такого недуга. Жестокий урок преподнес ему в открытом чемпионате Франции первый игрок этой страны П.Дармон. Он построил свою тактику частых выходов к сетке на резаных ударах, нацеленных в левый угол соперника. Наш спортсмен в то время полагался только на резаный удар, когда приходилось отражать мяч слева в низкой точке. Поэтому его обводка и не имела мощи. В результате француз получил явное преимущество. Именно этот поучительный матч положил конец долгим сомнениям: обязательно ли тбилисцу осваивать "крученую контратаку"?

На следующий год судьба вновь свела А.Метревели с французом, который вновь избрал ту же самую тактику. Но видели бы вы удивление Дармона, когда на его низкие удары наш спортсмен уверенно, безошибочно отвечал сильнейшими кручеными ударами. "Со мной играл совсем другой соперник", - говорил после матча побеждённый "мушкетер".



Нападение - лучшая защита! Это утверждение весьма распространено, однако не всегда справедливо. Все зависит от конкретных соревновательных условий, игровых ситуаций, возможностей - своих и соперника. Всецело полагаться только на нападение, прямо скажем, дело опасное, более того, бесперспективное. Наступательный дух, неуклонная нацеленность на выигрыш очка мощным завершающим ударом, игра на грани разумного риска должны опираться на искусную защиту и контратаку.

Задумайтесь над такими примечательными данными, которые были получены в победном матче А.Чеснокова с М.Виландером на открытом чемпионате Франции. За упорнейший, почти четырехчасовой матч каждый из соперников пробежал не менее 24 км, выполнил примерно по 17 тыс. ударов (при 30 в среднем числе ударов в розыгрыше очка). Представляете себе, какие высокие "шахматные" способности необходимо было проявлять для выигрыша каждого очка в условиях равновесия между нападением и защитой!

Особое место в игре у задней линии занимает обводка сеточника. Она имеет свои тактические особенности и требует специального разбора.

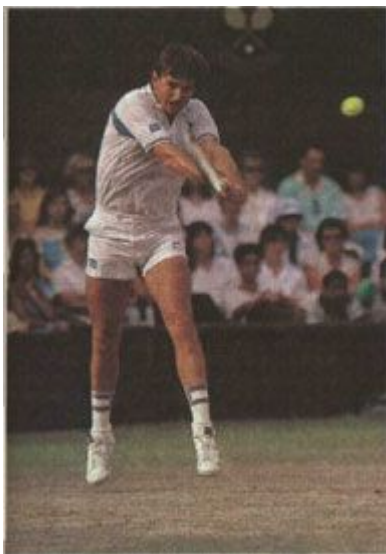
Во время выхода соперника к сетке при первой возможности придавайте своим действиям контратакующий, решительный и неожиданный характер. Ваша игра требует предельной

точности и неизбежно должна вестись на грани риска, когда соперник находится на переднем крае атаки. Стоит вам сыграть чуточку неточно, чуть больше допустимого "поднять" мяч над сеткой - и он сразу станет лёгкой добычей сеточника. Если при перестрелке с задней линии особо ценится длина ответа, то при обводке, наоборот, незаменимы совсем низкие короткие удары. Сеточник ставит соперника в условия острого игрового цейтнота - нехватки времени. Примерно в 2 раза сокращается время для подготовки обводящих ударов по сравнению с временным лимитом при перестрелке с дальних позиций у задней линии. Убыстрение игрового темпа плюс возрастание ситуационной угрозы со стороны сеточника сильно повышают при обводке значение фактора неожиданности. Поэтому эффективность обводки в первую очередь зависит от умения всегда тонко и неожиданно варьировать разнообразные по направлению очень низкие удары, а также свечи. Не забывайте о последних даже в тех случаях, когда у вашего соперника удар над головой - коронное оружие. Если заранее известно, что применение свечи исключено или маловероятно, то соперник получает хорошую возможность лучше готовиться к низким ответам, ближе подходить к сетке и тем самым обеспечивать себе наилучшие условия для выигрыша очка.

Первостепенное значение при обводящих ударах приобретает строжайший контроль за траекторией полёта мяча. Здесь значение имеет даже малейшая неточность. Своё противодействие сеточным атакам стройте на низких мощных неожиданных по направлению крученых ударах с быстрым, "ныряющим" снижением мяча за сеткой. При таких ударах важно сообщать мячу высокую скорость - как поступательную, так и вращательную. Только тогда траектории полёта мяча можно придать необходимую сильно изогнутую форму.

Свечу по особенностям подготовительных движений старайтесь замаскировывать под обычный низкий крученый удар. Пусть каждый раз сеточник гадает, куда последует сильный удар: низко или высоко.

Нередко первая попытка обвести сеточника не дает желаемого результата - он все же успевает отразить мяч и тут же быстро готовится к повторному удару. В итоге обводящие удары приобретают серийный характер. В таких случаях для определения последующих действий очень важно своевременно выявлять, что обычно предпринимает сеточник после каждого ответного удара.



Весьма вероятно, что он старается ещё ближе приблизиться к сетке. Тогда возрастёт эффективность неожиданного применения обводящей свечи. А может быть и такое. Сеточник привык несколько задерживаться в том месте, где он завершает свой удар с лёта, и поэтому не успевает быстро занять новую выгодную позицию, оставляя слабозащищённым пространство около одного из краёв сетки. Именно это пространство и может стать хорошей мишенью для обводки. Возможен также противоположный вариант действий сеточника - чрезмерно быстрые перемещения к новой позиции. В таком случае возрастёт эффективность повторного обводящего удара в то же самое место, т.е. в противоход сеточнику.

После каждой попытки обвести соперника очень важно самому незамедлительно готовиться к возможному ответу. Здесь недопустимо даже малейшее промедление. Поэтому окончание обводящего удара должно как бы сливаться с

продвижением для занятия новой выгодной позиции. Поскольку очень трудны для отражения совсем короткие, особенно косые, ответы сеточника, то во многих случаях целесообразно вслед за обводящим ударом немного продвигаться вперед.

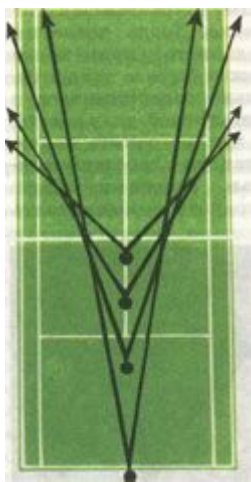
Низкие обводящие удары и свечи тонко, неожиданно варьируйте по направлениям. Учтите: нет ничего хуже стандартных ответов, к которым сеточник быстро привыкает. Широко используйте шесть основных вариантов ответов: низкую косую, а также прямую обводку, короткие срединные удары, прямые, диагональные и срединные свечи. Помните: адрес обводящего удара не должен быть заранее известен сопернику!

По какому же из шести направлений посылать мяч? Это зависит от особенностей игры соперника у сетки, конкретной ситуации, надежности ваших ответов.

Каково у соперника соотношение сил в ударах справа и слева с лёта; насколько обширны его вратарские возможности при попытках отражать мяч в прыжках в обе стороны; надёжен ли его удар над головой и какая из трёх свечей (прямая, диагональная, срединная) может вызывать у соперника наибольшие затруднения; как быстро и близко соперник подходит к сетке и насколько эта позиция позволяет ему одинаково успешно отражать мяч с обеих сторон; успевает ли соперник быстро восстанавливать положение готовности для последующего ответа вслед за ударом у одного из краёв сетки, не составляют ли у соперника удары с лёта в низкой точке и удары с полулёта явные слабинки - вот главные "разведывательные сведения" о сопернике, которые необходимо накапливать и умело использовать.

Если один из его ударов с лёта и соответствующие ему прыжковые возможности заметно уступают всем другим, то чаще акцентируйте свою обводящую контратаку именно на этом ударе. Однако соперники, одинаково хорошо защищающие правую и левую стороны у сетки, требуют другого подхода, основанного на тонком учёте ситуации. Здесь главное - "играть по месту".

Первый ответ на сеточную атаку и возможные последующие обводящие удары должны составлять цепочку согласованных действий, где каждый ход зависит от предыдущих. Началом такой цепочки может служить не только традиционная попытка осуществить неотразимую обводку, но и низкий наводящий короткий удар с быстрым снижением мяча за сеткой, вынуждающий отражать его с лёта или даже с полулёта в неудобной, совсем низкой точке.

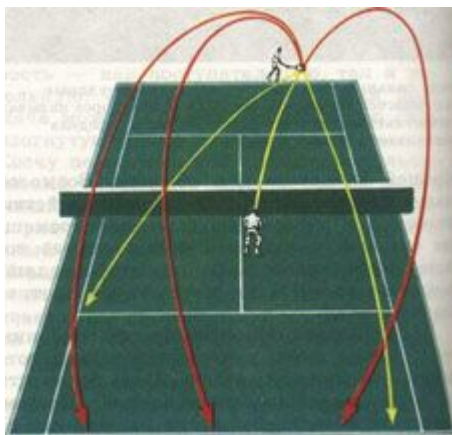


Расчёт здесь прост: весьма вероятно, что сеточник ответит недостаточно активно, и тогда откроется реальная возможность решительно осуществить обводку при повторном ударе. Наводящие удары чаще используют в игре с соперниками, которые обычно запаздывают с подходом к сетке. Ими (конечно, при условии, если они становятся встречной контратакой, да ещё осуществляются ударами по восходящему мячу) можно вынуждать соперника отражать мяч в наиболее трудных условиях - на полпути к сетке.

Существенное значение имеет темп обводки. Его убыстрение, использование мощных, остро пласированных обводящих ударов, безусловно, тактически выгодны. Однако и здесь не полагайтесь на стандартные ответы. Не забывайте о тактической мудрости: неожиданность - душа победы. Периодически варьируйте темп обводки. В отдельных случаях может оказаться даже выгодным несколько задержать момент выполнения



обводящего удара и тем самым выждать, пока соперник остановится у самой сетки. Ведь отражать трудный мяч, особенно с помощью броска или прыжка, в момент развития сеточной атаки игроку подчас бывает легче именно с ходу - во время продвижения вперёд. Поэтому некоторое замедление темпа может иногда повысить эффективность обводящей свечи - соперник, оказавшийся возле самой сетки, попадёт в затруднительное положение, если мяч будет неожиданно направлен высоко над ним. Варьирование темпа обводки особенно выгодно в игре с соперником, который преждевременно приближается вплотную к сетке.



Внимательно наблюдайте за сеточником и старайтесь выявить особенности его позиционной подготовки применительно к вашим ответам в разные стороны. Не исключено такое: позиции вашего соперника не позволяют ему одинаково хорошо защищать у сетки как правую, так и левую половину площадки - он смещается в сторону от биссектрисы воображаемого угла, образованного траекториями полёта мяча при наиболее острых по пласировке обводящих ответах.

Нарушение позиционной готовности сеточника бывает чаще всего, когда соперник производит обводящий удар, будучи выбитым с площадки. Как видно на рисунке (см. с.135), сеточник вместо того, чтобы сместить свою позицию ближе к правому краю сетки (занять биссектрисную позицию), оказался у средней линии площадки и тем самым значительно ослабил свою позиционную готовность к ответу на прямые обводящие удары соперника вдоль правой боковой линии.

Такие тактические промахи, прямо скажем, нередки. Некоторые теннисисты даже преднамеренно ослабляют свою позиционную готовность для лучшей защиты той части площадки, откуда их удары с лёта менее эффективны.

При подготовке обводки будьте всегда предельно наблюдательны, бдительны, учитывайте особенности позиции соперника: насколько близок он к сетке, а также к боковым линиям площадки.

Особое место в тактике занимает использование укороченных ударов. Против медлительных и слабо играющих у сетки спортсменов он может стать грозным оружием.

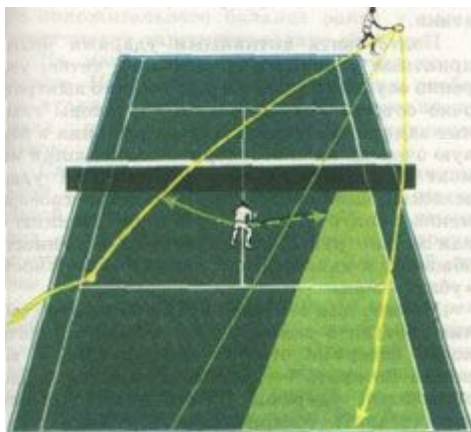
Оно применяется, как правило, на грани риска, требует очень большой точности, строжайшего контроля за расстоянием полёта мяча, ограничения длины его отскока.

Специалисты единодушно высказывают такое мнение: в ближайшие годы в сражениях женщин заметно возрастёт применение укороченных ударов, причем нацеленных как на немедленный выигрыш очка, так и на специальное заманивание вперёд горе-сеточниц. Воспитанницам семейных теннисных школ к этому мнению надо отнестись очень серьезно и сделать всё возможное, чтобы взять на вооружение укороченные удары и одновременно научиться им противостоять.

Читатель уже познакомился с достоинствами А.Черкасова, завоевавшего в 1982 году первое место в чемпионате Европы среди подростков и второе почетное место в аналогичном чемпионате мира. Но на следующий год в финале европейского чемпионата его постигла обидная неудача. Первая партия досталась нашему спортсмену, и во второй



он уверенно вёл 4:2. Тут-то соперник и изменил неожиданно тактику. До этого он пытался "забить" Андрея сильными ударами, довольно часто атаковал у сетки. Но "крепкий орешек" искусно оборонялся, контратаковал, умело сбивал выгодный сопернику быстрый темп. Теперь же при малейшей возможности тот начал с помощью укороченного удара вызывать Андрея к сетке и остро обводить. К такому тактическому сюрпризу Андрей оказался неподготовленным - обидно сказывались пробелы в игре с лёта. И хотя решающая партия прошла в исключительно острой борьбе, нашим тренерам оставалось только разводиться руками, когда очередное решающее очко доставалось сопернику, умело вводящему в бой злополучные укороченные удары.



Однако уже через год Андрей начал осваивать игру у сетки, что не замедлило сказаться на его успехах. Дважды Андрей становился чемпионом Европы среди юношей: сначала - в младшей возрастной группе (возраст участников 15-16 лет), а затем - и в старшей (17-18 лет).

Вместе с киевлянином Владимиром Петрушенко Андрей стал в 1987 году чемпионом Европы и в парном разряде. Когда мы вместе с его замечательным тренером Н.Роговой наблюдали за финальной встречей, больше всего нас радовало то улучшение,

которого Андрей достиг в сеточном нападении.

Психологическую готовность к отражению неожиданных укороченных ударов нужно закреплять уже на начальных этапах подготовки. Здесь важно не упустить время. Иначе может развиваться тяжелая тактико-психологическая болезнь - замедленная реакция на укороченные удары.

### **СВОЕВРЕМЕННАЯ СЕТОЧНАЯ АТАКА**

В мировом теннисе долгие годы идёт непримиримая борьба между игрой с задней линии и игрой у сетки. На теннисный Олимп поднимаются то теннисные сеточники, то игроки, предпочитающие больше действовать у задней линии. Так, в 50-е и 60-е гг. в основном доминировали сеточники. Но их престиж заметно пошатнулся с появлением в 70-е гг. шведа Б.Борга и американки К.Эверт. Повышенная мощность игры с задней линии в сочетании со снайперской точностью ослабили шансы тех, кто делал ставку на сеточную атаку. Однако в 80-е гг. победа вновь стала склоняться к мастерам и сеточного нападения. Приверженцам действий с дальних позиций они противопоставили не только более острое нападение у сетки, но и блестящее освоение "дальнобойной артиллерии". В результате все больше и больше начала укрепляться тенденция универсальной нападающей игры по всей площадке. Отдельные универсальные игроки преуспевали и раньше, но действовали не так мощно.

У воспитанников семейной теннисной школы сомнений быть не должно: уверенно следуйте универсальной подготовке. Причём не бойтесь на первых порах неизбежных трудностей. Совсем юному теннисисту, физически ещё не окрепшему, без развитых вратарских качеств, очень нелегко использовать в соревнованиях действия у сетки, защищать огромные (в ширину площадки) "ворота".

Не случайно в соревнованиях дети играют чаще сзади. Нередко те, кто тяготеет к действиям у сетки, не получают поначалу видимых преимуществ, и у них "опускаются

крылья". Здесь многое зависит от семейных тренеров, которые обязаны нацелить своих воспитанников на постепенное, но неуклонное приобщение к универсальной активности. И не следует огорчаться первым возможным неудачам в использовании такой тактики.



Важен не только сам по себе результат соревнования, но и оценка перспективности игры с позиций передовых тенденций.

Мне вспоминается, как один юный теннисист чуть не плача говорил с обидой своему тренеру: "Вы советовали мне играть у сетки, а я ударами с лёта проиграл решающие очки. Выходит - только зря рисковал!" Тренер успокаивал расстроенного мальчика, пытался ещё и ещё раз обосновать возможное значение этого матча для будущих побед.

Об этом эпизоде я вспомнил, когда через несколько лет с нескрываемым удовольствием наблюдал за успешной игрой во всесоюзных юношеских соревнованиях того самого неудачника, который когда-то не побоялся рискованно, смело действовать у сетки, не боясь поражений.



Этот пример, как и многие другие подобные, ставит под сомнение известное утверждение: цель оправдывает средства! Победную цель в соревнованиях никогда не отделяйте от перспективной оценки стратегии и тактики. В тактической подготовке и в соревновательной игре всегда надо смотреть вперёд и думать, каким окажется багаж у теннисиста в том возрасте, когда он сможет рассчитывать на спортивные успехи. Причём это особенно касается действий у сетки.

В предыдущем разделе уже рассматривались тактические рекомендации по использованию сеточного нападения сразу после подачи и её приема. Подавляющее большинство этих рекомендаций не теряет своей силы и применительно к постепенному, комбинационному сеточному нападению ударами с задней линии. Поэтому в данном разделе приводятся только дополнительные советы, относящиеся ко второму варианту сеточной атаки.

Подготовить активными ударами благоприятные условия для выхода к сетке, уверенно осуществить его и решительно выиграть очко острым ударом с лёта - таковы главные задачи сеточника. Для их решения в первую очередь важно: выбрать подходящий момент для атаки и подготовительный удар, осложняющий сопернику обводку; своевременно занять у сетки выгодную позицию и как можно раньше предугадать особенности обводки; и наконец, при первой возможности "убить" мяч.

Момент для сеточной атаки нужно настойчиво готовить самому, а не только ожидать, когда соперник ответит малоактивно и коротко. Готовить - значит мощными разнообразными ударами с острой пласировкой мяча ставить соперника в затруднительные положения, вынуждая его на ответы, наиболее для вас выгодные.

Короткий, лишённый остроты удар соперника создаёт, конечно, самые подходящие условия для сеточной атаки. Здесь уже сам по себе мощный подготовительный удар для выхода вперёд обычно труднодостижим для соперника. Сеточнику часто остаётся только "добить" мяч. Однако чем сильнее соперник, тем реже он преподносит такие "подарки". Поэтому периодически выходить к сетке целесообразно, если открывается возможность направить мяч очень длинно, достаточно активно и успеть занять впереди выгодную позицию.

Выбор момента для выхода к сетке осуществляйте и с учётом психологических факторов. Нередко сеточная атака, особенно в ключевые моменты соревнования, становится своего рода психологическим оружием.

В конце 1986 и начале 1987 года в нашем женском теннисе произошли небывалые события. Сначала в чемпионате СССР среди взрослых на открытых площадках победила пятнадцатилетняя Наташа Зверева. Столь молодой чемпионки история нашего тенниса ещё не знала. Тогда многие говорили: это, мол, не иначе, как случайность! Но уже через несколько месяцев чемпионат СССР в закрытом помещении завершился новой сенсацией. Теперь её преподнесла также пятнадцатилетняя киевлянка Наташа Медведева. Она уверенно победила всех своих взрослых соперниц, обладавших солидным международным опытом. Её универсальная игра покорила всех. Примерно 36% всех разыгранных очков ей достались благодаря активным ударам, в том числе сильной подаче и острым ударами с лёта. При этом спортсменка допустила малое число невынужденных ошибок (из-за них она проиграла менее 20% всех очков). Такого положительного баланса ранее у наших спортсменок зарегистрировано не было.

Не менее примечательным оказалось и другое. Наиболее активные действия, особенно атаки у сетки, спортсменка предпринимала чаще при розыгрыше ключевых очков.

Случайность это или результат тактической задумки? Такой вопрос задали матери новой чемпионки. (Не удивляйтесь: именно она - её семейный и единственный тренер, точно так же как у Наташи Зверевой тренер - отец.)

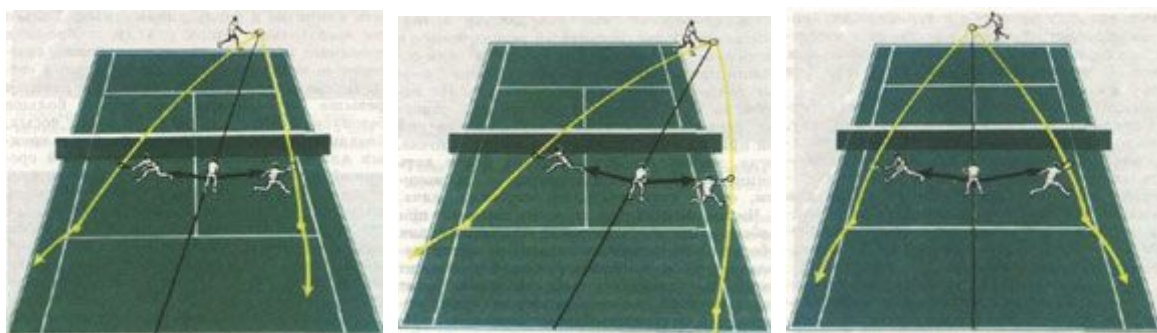
"Здесь сказались особенности моей прежней профессии инженера, - как бы издали начала она свой рассказ. - Прежней потому, что я настолько полюбила теннис и увлеклась занятиями с крохотной дочкой, что переквалифицировалась, стала тренером. Твердо решила - это моё призвание! Но, как бывший инженер, я стараюсь воспитать у дочки любовь к точному расчету с установкой активизировать, обострять игру в решающие моменты, особенно при розыгрыше геймбольных очков. В чемпионате страны дочка как раз этому и следовала".

Выбор подходящего момента для сеточной атаки - это лишь первый шаг к успеху, хотя и очень важный. Само же развёртывание атаки разделяют на два этапа: подготовительный и завершающий. Первый включает проведение подготовительного удара для продвижения вперед и обеспечение позиционной и психологической готовности к быстрым действиям у сетки. Второй - непосредственное использование ударов у сетки.

Подготовительный удар для выхода к сетке по тактической направленности, да во многом и по особенностям исполнения, - совершенно особый приём техники. Он должен быть длинным и очень динамичным. Только при выполнении удара с ходу, в процессе свободного продвижения вперед можно своевременно занимать выгодную позицию у сетки. Длина удара в такой ситуации ценится превыше всего. Важно как можно больше обезопасить себя от острых, особенно косых, обводящих ударов соперника, наиболее

трудных для отражения. Поэтому длинный срединный и близкий к нему удар может оказаться наиболее выгодным. Высокая скорость полёта мяча при подготовительном ударе обычно становится союзником сеточника, конечно если последний успевает своевременно приблизиться к сетке (чем быстрее направлен мяч при подготовительном ударе, тем быстрее сеточник должен продвигаться вперёд). Однако нельзя целиком полагаться на такого союзника. И здесь фактор разнообразия действий может и должен говорить своё веское слово. Так, может оказаться выгодным длинный среднесильный резаный удар с низким, стелющимся отскоком мяча, если соперник при попытках ответить сильно в низкой точке испытывает затруднения. Не исключено и прямо противоположное: соперник испытывает значительные затруднения при приёме мяча, наоборот, в высокой точке. Тогда, весьма вероятно, эффект могут дать длинные крученые полусвечки с их высоким, очень стремительным отскоком мяча.

Читатель, наверное, заметил, что автор при разборе тактики старается во многих случаях избегать категоричных советов и часто использует такие словосочетания, как "может приносить успех", "весьма вероятно, будет эффективным", "скорее всего, поставит соперника в затруднительное положение". Не удивляйтесь!



Это делается специально, дабы предостеречь вас от тактического шаблона и нацелить на творческий подход к своим действиям. То, что хорошо в соревновании с одним соперником, может оказаться пагубным в игре с другим. Весьма эффективное игровое оружие на грунтовых кортах может утратить свой блеск на площадках медленных. Вариативный, нешаблонный подход особенно важен применительно к выбору действий, осуществляемых на грани наивысшего риска, и в первую очередь во время сеточных атак, начиная с выбора подготовительных ударов.

Если у соперника один из ударов - справа или слева - оставляет желать лучшего, то, конечно, чаще нацеливайте сеточную атаку под слабейший.

После того как момент для атаки выбран и подготовительный удар остался позади, ближайшая задача сеточника - обеспечить психологическую и позиционную готовность для её успешного завершения.

...Теннисист устремился к сетке, его взгляд прикован к сопернику, готовящемуся к обводке. В это время в мозгу сеточника, словно в электронно-вычислительной машине, идёт молниеносный поиск и обработка информации, с тем чтобы через считанные доли секунды решить, как лучше действовать. Что задумал соперник, в каком направлении осуществит обводку? Вот суть такой информации. Одну её часть получают так называемым наглядно-действенным способом, другую - ситуационно-вероятностным. Пристально наблюдая за соперником, сеточник должен стремиться выявить детали движений, демаскирующие его тактический замысел. При этом реально наблюдаемое



нужно рассматривать как бы через призму вероятностного прогнозирования ответа в данной, конкретной ситуации.

Прогнозирование должно иметь чёткую психологическую установку, более того - программу, раскрывающую, какие конкретно прогностические данные надо получить и на основе какой информации. Суть такой программы - решить: в каком из четырёх возможных направлений задумал соперник направить мяч при своем ответе - низко вправо или влево, к середине сетки или вверх свечой?

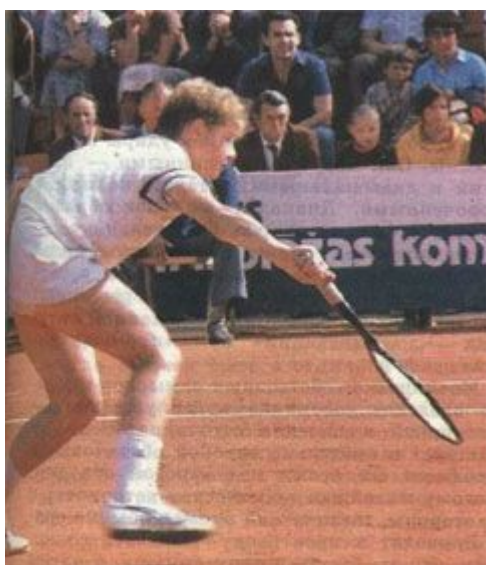
Приведем отдельные примеры демаскировки замыслов при попытках осуществить обводку сеточника.

Есть немало теннисистов, которые не умеют неожиданно применять обводящую свечу. Перед началом ударного движения они значительно ниже обычного опускают ракетку и затем снизу-вверх выносят её на мяч. При попытках обвести соперника прямым ударом многие обычно располагают ноги вдоль боковой линии во время ударного движения.



Во время косой обводки их предупредный шаг нацелен в диагональном направлении. Наблюдательные сеточники обычно обнаруживают такие особенности движения, и это позволяет им лучше готовиться к ответам.

Для накопления "разведывательных данных" и воспитания прогностических способностей нужно систематически тренироваться не только на площадке. Мы уже рассказывали о теннисистах, которые специально практиковались в мысленной игре с соперниками (они, как помнит читатель, специально располагаясь в качестве зрителей на задней трибуне и пристально наблюдая за соперниками, старались перед каждым ударом как можно раньше определить, куда и как будет направлен мяч). Такую же психологическую тренировку можно рекомендовать воспитанникам семейных теннисных школ, причём особенно применительно к их действиям у сетки. Именно сеточник действует в наиболее опасных ситуациях, в условиях острейшего лимита времени, и поэтому прогнозирование для него приобретает особое значение.



Примечательны в этом отношении следующие оригинальные исследования. Зрачки наших глаз психологи называют зеркалом динамики, сосредоточенности внимания.

Ученые с помощью специальной, "укрупняющей" киносъемки изучали, как реагируют зрачки теннисистов на различные игровые ситуации. При этом учитывалась такая закономерность: по мере обострения, роста напряжённости внимания зрачки расширяются. Обнаружилось, что самые высокие показатели "зрачкового расширения" характерны для сеточника, причём именно тогда, когда он впивается глазами в соперника, пытаясь раскрыть тайны его обводки.



В игре у сетки значительно повышаются требования и к позиционной готовности. Суть её, как читатель уже знает, в обеспечении возможности одинаково хорошо защищать как правую, так и левую сторону площадки. Но сеточнику необходима ещё готовность к защите своего тыла от обводящей свечи соперника. Поэтому важно не только то, где окажется сеточник в момент обводки, но и то, каким по скорости будет его перемещение. К тому же ещё нужно различать позицию перед первым ударом с лёта и после него, если он окажется незавершающим. Приблизиться к сетке очень быстро и заранее занимать около неё не подвижную позицию выгодно обычно в ситуации, когда соперник далеко за задней линией и острый подготовительный удар на столько труден ему для приёма, что сеточник может рассчитывать "добить" лёгкий мяч с лёта. При меньшей вероятности успеха сеточной атаки выходить на позицию для удара с лёта можно и как бы в два приёма.



Сначала, к моменту наивысшей боевой готовности, когда соперник подводит ракетку к мячу для обводящего удара, сеточнику нужно достигнуть (не прерывая полностью продвижения) "биссектрисной" позиции примерно в 3 м от сетки. А уже затем, как только определится направление обводки, быстро продвинуться вперёд, чтобы остро отразить мяч в возможно более высокой точке.

В момент удара соперника сеточник "повисает" в воздухе. Это одна из важных особенностей обеспечения наивысшей готовности к последующему молниеносному движению к мячу. Пройдёт сотая доля секунды, и сеточник, уже зная, куда летит от соперника мяч, молниеносно на него среагирует. В этот ответственный момент сеточник словно превращается в упругий резиновый мячик, быстро отскакивающий от площадки.

Большое значение имеет и быстрое восстановление позиционной готовности в тех случаях, когда сеточнику не удаётся выиграть очко первым же ударом и предстоит сделать всё возможное для успешного отражения повторной обводки. Тут-то очень важно не потерять драгоценнейшие доли секунды и своевременно переместится к новой позиции с учётом изменившейся ситуации. Последняя может стать или благоприятной для сеточника - соперник окажется в затруднительных условиях для повторной обводки, или, наоборот, самой опасной, если соперник не встретит особых затруднений. В обоих случаях сеточник должен быстро занять новую "биссектрисную" позицию. Правда, здесь могут встретиться очень большие трудности, особенно если соперник всё же сумеет догнать мяч после косою короткого удара с лёта, которым намечалось "убить" мяч. Этим трудностям нужно смело смотреть в глаза. Они в игре у сетки неизбежны, и поэтому надо научиться достойно их встречать. Здесь, как нигде, могут понадобиться удары во время "вратарских", акробатических прыжков.

Хорошая подготовка атаки - это полдела, главное - хорошее завершение! Именно оно должно быть воплощением решительности, остроты и одновременно тонкого расчёта. Здесь чрезвычайно важно учитывать и ситуацию, и плюсы-минусы соперника. При отражении мяча примерно на уровне сетки, а тем более выше неё без колебаний решайтесь на немедленный выигрыш мяча. Другое дело, если соперник вынудит вас отражать мяч в трудной, совсем низкой точке. Тогда, как говорится, нужно семь раз отмерить. Если шансы на завершающий удар ничтожно малы, используйте промежуточный ход - длинный удар с низким отскоком мяча, максимально осложняющий для соперника повторную обводку. "Убивающие" удары многоадресны. Они могут быть

длинными - прямыми и диагональными, а также косыми и укороченными. Диапазон же разнообразия "промежуточных" ударов значительно меньше, поскольку их главное достоинство - длина и низкий отскок. Расчёт сеточника в первую очередь и должен сводиться к решению: какой из ударов использовать в данной ситуации - "убивающий" или "промежуточный".

Маскировка собственных замыслов и хитрое введение соперника в заблуждение - "насущенный хлеб" для сеточника. Ведь он действует в предельно опасной обстановке и находится всё время под угрозой обводки. Поэтому малейшая техническая неточность с его стороны, тактический промах обычно сразу приводят к проигрышу. Показать сопернику, что ты бьёшь в одну сторону, а затем в последний момент перевести удар в другую сторону; нарочито активными движениями намекнуть сопернику о подготовке сильного удара и вдруг неожиданно мягко укоротить мяч - как можно шире используйте такого рода тактические уловки.

Сеточная атака - самый острый и рискованный вид действий. Она способна не только воодушевить смельчаков, но и посеять сомнения у колеблющихся, отвергающих риск.



Уверен, что среди учеников семейных теннисных школ не окажется тех, кто станет отступать перед психологическими трудностями.

### **ЗАКОНЫ ПАРНОЙ ИГРЫ**

Выдающегося актера кино и театра Кирилла Лаврова спросили на его творческом вечере: есть ли у него увлечения, выходящие за рамки профессии?

"Конечно, теннис, особенно теннис парный! - ответил он, не задумываясь. - Актёр всегда должен быть в отличной физической форме и иметь отдушину - любимую для себя форму активного и эмоционального отдыха. Теннис в этом отношении незаменим. Моя стихия - парные сражения. Игра для меня - своеобразная репетиция к профессиональной работе. Не случайно я очень люблю играть с разными партнёрами и к каждому находить ключ для взаимного контакта. В соревнованиях, как и во время выступлений на сцене, очень важны чувство локтя, взаимопонимание, взаимодействие".

Хорошие слова! В них с достаточной полнотой раскрыты главные особенности игрового поведения и действий партнёров на площадке.

Когда теннис называют игрой индивидуальной, ярые поклонники парных игр решительно возражают. Согласимся с ними и дадим парной игре название "мини-командная". Действительно, в ней, как в малом коллективе, действуют свои, особые психологические правила формирования боевого настроения, добрых взаимоотношений и чёткого распределения игровых ролей.

В парной игре главный вид действий - сеточное нападение. В чём же его преимущества, почему достоинства сеточной атаки настолько возрастают, когда на площадке сходятся четыре участника? Своего рода приглашение к сеточной атаке мини-команды получают ещё до начала розыгрыша очка. В соответствии с правилами один из партнёров может ещё до введения мяча в игру расположиться вблизи сетки. А это - немалое предварительное позиционное преимущество и одновременно угроза соперникам. Встать у сетки - значит

уже примерно в 2 раза сократить пространство, куда соперники могут направить свои удары при приёме подачи. К тому же сеточник в парной игре защищает значительно меньшее пространство у сетки, чем в одиночной. И наконец, последнее немаловажное преимущество заключается в создании сеточником постоянной угрозы для соперников с помощью быстрых и неожиданных перехватов мяча.

Поэтому не случайно самое характерное начало розыгрыша очка в парной игре - сеточная атака подающей пары и встречная контратака соперников.

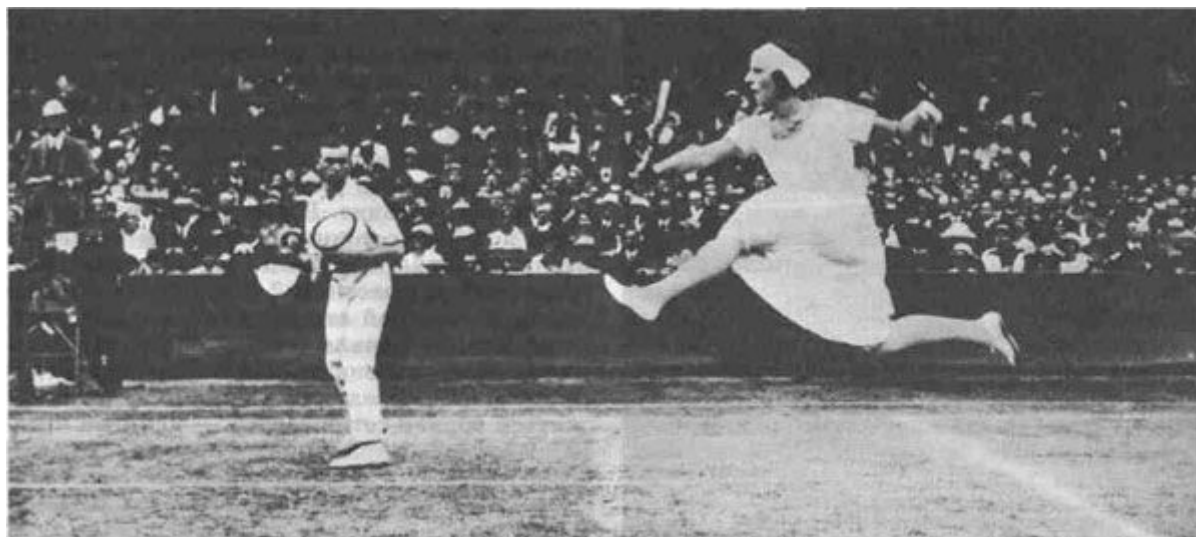
В стратегии и тактике парной игры выделяют общие (командные) и индивидуальные задачи. Первые определяют генеральную направленность действий и главные особенности взаимодействия "партнёров". Вторые (как бы вытекающие из первых) решают, как наилучшим образом действовать каждому партнёру в типичных ситуациях.

Овладевать выгодной совместной позицией у сетки и решительно "убивать" мяч острым ударом с лёта, одновременно не давая осуществить то же самое соперникам, - вот главная общая задача партнёров.

Решение её во многом зависит от соревновательного поведения партнёров, их игровых взаимоотношений.

...После обидного поражения одной нашей смешанной пары в юношеском международном турнире расстроенный тренер с укоризной спрашивал: "Где же взаимная поддержка, ободрение и мобилизация?" Эти слова относились в основном к юноше, который считал себя непререкаемым лидером в мини-команде и требовал от партнёрши признания его невиновности в поражении.

Расстроенная девушка, в свою очередь, оправдывалась: "Я не могу так играть! Стоит мне ошибиться, как в ответ сразу получаю суровые взгляды и укоры".



"Подумаешь, не так посмотрел! Я что - мумия?" - возмущался строптивый юноша. Он никак не мог понять, что в соревновательных взаимоотношениях нет мелочей и, более того, именно он, как лидер мини-команды, должен задавать тон в создании доброжелательного микроклимата.

В следующих соревнованиях он винил во всех грехах уже новую партнёршу, а свои ошибки оставлял вне критики. Эта спортсменка вскоре стала играть с другим партнёром,

и они составили одну из сильнейших команд страны. Непомерно самонадеянный юноша так и остался в неудачниках.

Этот пример раскрывает важную особенность соревновательного поведения в парных соревнованиях - его адресованность не только соперникам, как в одиночных играх, но и своему партнёру. Ваш напарник обидно ошибся - ответьте ему успокаивающим взглядом: "Ничего страшного не произошло". Он явно волнуется - приободрите его. Вы меняетесь сторонами, и партнёр корит себя за ошибки - возьмите часть вины на себя, а ему посоветуйте, как действовать дальше.

Каким вы видите вашему партнёру? Этот вопрос не забывайте задавать себе время от времени. Весьма вероятно, после ответа на него вы нет-нет да и внесёте в своё соревновательное поведение кое-какие коррективы. Партнёр должен быть в фокусе вашего пристального внимания не только ради выигрыша, но и с целью оказания положительного влияния на его психологическое состояние.

Чувство локтя характеризуется и взаимной согласованностью действий, и пониманием друг друга, как говорится, с первого взгляда. Главное в парной игре - единство мыслей, единство действий! Оно выражается в разработке стратегии игры в целом и наметке главных тактических вариантов действий и игровых обязанностей в типичных ситуациях, выборе вариантов исходных позиций перед началом розыгрыша очка и их согласованных изменений в зависимости от хода спортивной борьбы. Все это требует предварительного - ещё до начала игры - согласования действий, взаимной договоренности, репетиций перед соревнованиями.

Всё заготовленное партнёрами заранее подлежит строжайшей проверке на поле боя, в процессе так называемого ситуационного уточнения действий с учётом тактических замыслов соперников и своего партнёра. Таким образом, у каждого участника парной игры всегда должно быть три объекта прогнозирования, а значит, и самого пристального наблюдения - два соперника и партнёр.

Для лучшей согласованности действий, предупреждения партнёра о намечаемом неожиданном для соперников сюрпризе многие хорошо сыгранные пары используют специальные приёмы сигнализации. Вот, к примеру, только два секрета, обнародованные одной выдающейся парой после её ухода с международной арены. Одно покачивание рукой с ракеткой в исходном положении означало, что готовится прямая подача - удар вдоль средней линии площадки. Перед косой подачей, предупреждая партнера у сетки - "держи коридор!", следовали два предварительных покачивания. Соперникам и в голову не приходило, что такие привычные для многих подающих движения составляют условный код.

В этой паре сигнализацию использовал и сеточник. Стоило ему в исходном положении отставить локоть правой руки больше обычного в сторону, как его подающему партнёру сразу становилось ясно: сеточник при первой возможности предпримет неожиданную для соперников попытку перехватить мяч. А это, в свою очередь, определённым образом управляло и действиями подающего.

Со всеми премудростями парной игры семейный тренер должен знакомить своих воспитанников уже на начальном этапе тактической подготовки. Здесь важно не упустить время. Изучайте тактику одиночной и парной игры как бы параллельно. Парная игра с её очень острыми ситуациями, частыми выходами к сетке, быстрым темпом поможет взять

на вооружение и действия в одиночных соревнованиях, соответствующие передовым тенденциям атлетического тенниса.



Участники парной игры исполняют четыре роли: подающего, партнёра подающего, принимающего подачу и партнёра, принимающего подачу. Успех может прийти только к тем, кто к каждой из этих ролей хорошо подготовлен, знает её специфику.

Разберём сначала тактику подающей команды. Ей обычно принадлежит преимущество, которое сполна нужно научиться использовать. И дело не только в том, что

розыгрыш очка можно начать с атакующего удара, тем самым сразу ставя соперников в затруднительное положение. Не менее важно и другое: подающая пара фактически беспрепятственно может занять выгодную позицию у сетки. Конечно, при условии, если подача окажется хорошо приспособленной к тактике быстрого нападения, будет отличаться динамичностью и силой.

Как располагаться подающей команде? И здесь стандартный рецепт неуместен. Многое зависит от особенностей приёма подачи соперниками, желания вносить в игру важный фактор тактического разнообразия и неожиданности, а также наилучшим образом использовать свои коронные удары.

Партнёр подающего всегда заранее располагается у сетки. При первом способе расстановки его позиция находится против поля подачи, куда его подающий партнёр направит затем мяч.

Второй способ как бы противоположен первому. Сеточник располагается в другом поле - против соперника, свободного от приёма подачи.

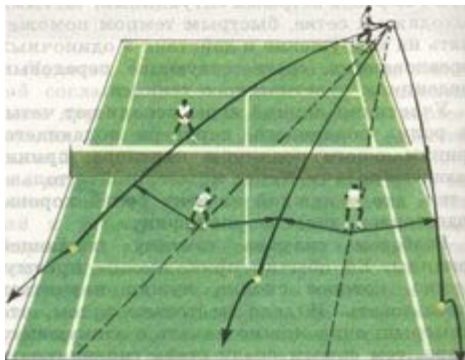
Первый способ открывает половину площадки для косых ударов соперника, второй, наоборот, от этих ударов её прикрывает. Поэтому второй способ хорош в тех случаях, когда у принимающего подачу соперника коронное оружие - острые, косые удары.

Позиция подающего тоже может быть "блуждающей" - в его власти менять её, перемещаясь из стороны в сторону вдоль задней линии. Позиция вблизи средней метки хороша при преимущественном использовании прямой подачи, так как соперник вынужден каждый раз отражать мяч у середины задней линии, лишаясь возможности использовать очень косые, острые удары. Позиция подающего, значительно сдвинутая в сторону коридора, позволяет направить мяч значительно более косо, тем самым "выбивая" с площадки соперника, принимающего подачу, одновременно, однако, повышая его шансы на ответные острые, косые удары. Учитывая оба этих обстоятельства, широко применяют средний вариант расположения подающего, позволяющий в достаточной мере использовать преимущества как прямой, так и косой подачи, - подающий становится примерно в 1-1,5 м от средней метки.

Подача в парной игре - главный подготовительный удар для выхода к сетке. Поэтому её должна отличать в первую очередь нападающая направленность, динамичность, свободное продвижение вперёд.



В парной игре особенно ценна длинная подача вдоль средней линии. Она позволяет подающей паре занять наиболее прочную позицию у сетки и одновременно значительно сужает тактические возможности принимающего подачу соперника. Последний практически лишается возможности использовать самые острые ответы - неожиданный прямой удар вдоль коридора и очень косой удар, особенно трудный для отражения подающему, приближающемуся к сетке.



Однако полагаться только на такую подачу не следует. И здесь нельзя забывать об огромном тактическом значении факторов разнообразия и неожиданности. Кроме того, не исключено и такое: у ваших соперников удары справа и слева могут оказаться далеко не равноценными. Тогда чаще нацеливайте подачу под явно слабейший удар. Не забывайте и о совсем косой подаче, особенно если имеется возможность использовать её неожиданно. С её помощью можно "выбить" с площадки принимающего подачу и тем самым ослабить позицию команды соперников.

Подающий и его партнёр уже к моменту удара соперника занимают выгодную позицию у сетки с учетом места, откуда ожидается этот удар. Подходы к выбору позиций в парной игре те же, что и в одиночной. Позиции команды у сетки и каждого партнёра в отдельности должны позволять одинаково хорошо закрывать как правую, так и левую сторону площадки. Кроме того, дистанция между партнёрами в поперечном направлении должна обеспечивать и прочную защиту пространства между ними. Применительно к особенностям парной игры "правило биссектрисы" звучит так: позиция каждого партнёра должна находиться на воображаемой биссектрисе угла, образованного траекториями предполагаемого полёта мяча после наиболее острых по пласировке и трудных для отражения обводящих ударов, от которых игрок должен закрывать свою часть площадки (см. с.144).

Этим правилом и руководствуется в первую очередь подающий, которому предстоит решить, какую занять позицию у сетки в зависимости от способа расположения своей команды и направления своего удара.

Допустим, подача направлена прямо вдоль средней линии площадки при ударе в любое поле. Тогда подающий, как это показано на с. 151, перемещается примерно в направлении середины свободного поля. Причём такое направление продвижения к сетке характерно для расположения подающей команды как первым, так и вторым способом. Другое дело, если подающий решит использовать косую подачу. Тогда его направление выхода к сетке будет изменяться в зависимости от способа расположения партнёров. При первом способе подающий должен двигаться ближе к середине сетки, а при втором - ближе к её краю.

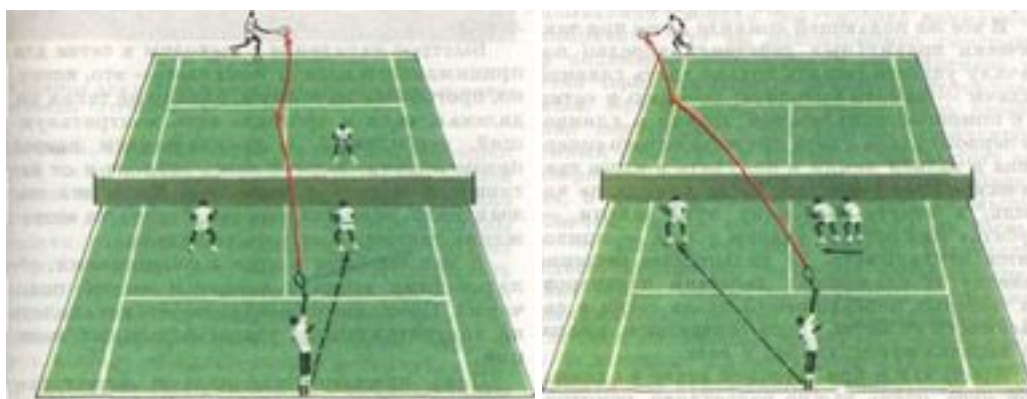
Сеточник уже с момента розыгрыша очка - самая серьёзная угроза для команды, принимающей подачу. Своими разнообразными, неожиданными и тонкими действиями он должен всемерно усиливать эффект нападающей подачи.

Наглухо закрыть свою половину площадки, при первой возможности перехватить мяч у сетки, тонкими поведенческими уловками и перемещениями вдоль сетки ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений, создать угрожающую обстановку - вот его главные задачи.

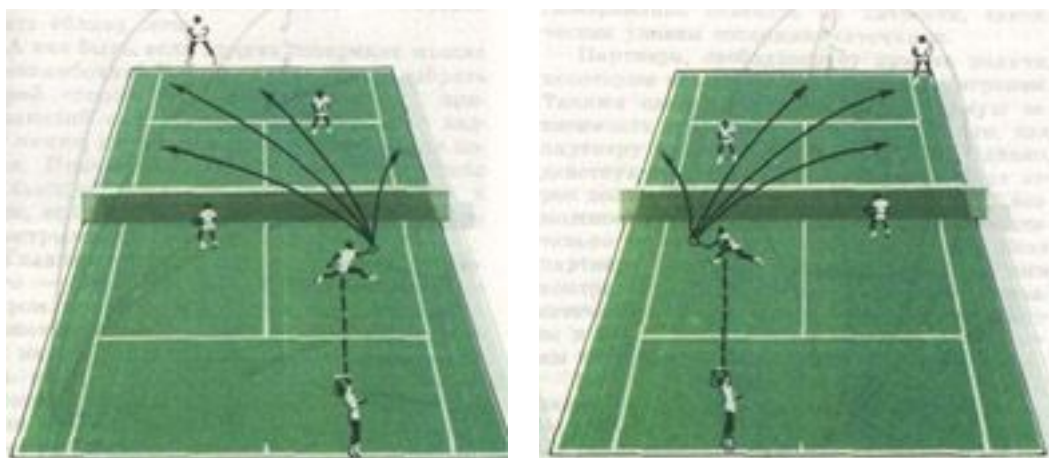
Вообразим себя зрителями парных соревнований. Специально понаблюдаем за действиями тех, кто выступает в роли партнёра подающего. У каждого свой артистический почерк, свои неповторимые хитрости. И в этом - одна из важных особенностей их спортивного успеха. Самая на первый взгляд простая роль - роль статуи, как её образно называют. Избравший её сеточник - живое воплощение невозмутимого спокойствия, без внешних признаков каких-либо намерений. Но не думайте, что это - признак пассивности. Пройдет мгновение - и сеточник перевоплотится в хищника, безжалостно "убивающего" перехваченный мяч.

У других игроков - совсем противоположный стиль. Своим подчеркнuto агрессивным видом, движением из стороны в сторону вдоль сетки они угрожают соперникам.

Первые действия сеточника зависят от направления подачи партнёра. После прямого удара его позиция может остаться неизменной при любом из способов начального расположения партнёров. Другое дело, если партнёр введет мяч в игру косой подачей. Тогда сразу возникает острая угроза обводки сеточника вдоль коридора, к которому необходимо будет сместиться.



Неожиданный перехват мяча у сетки в ответ на приём подачи соперником - шаг, конечно, рискованный, особенно если соперник заранее его разгадает. Однако прибегать к нему время от времени явно целесообразно. Отказаться от него - значит значительно облегчить соперникам приём подачи, как бы снять с них угрозу.

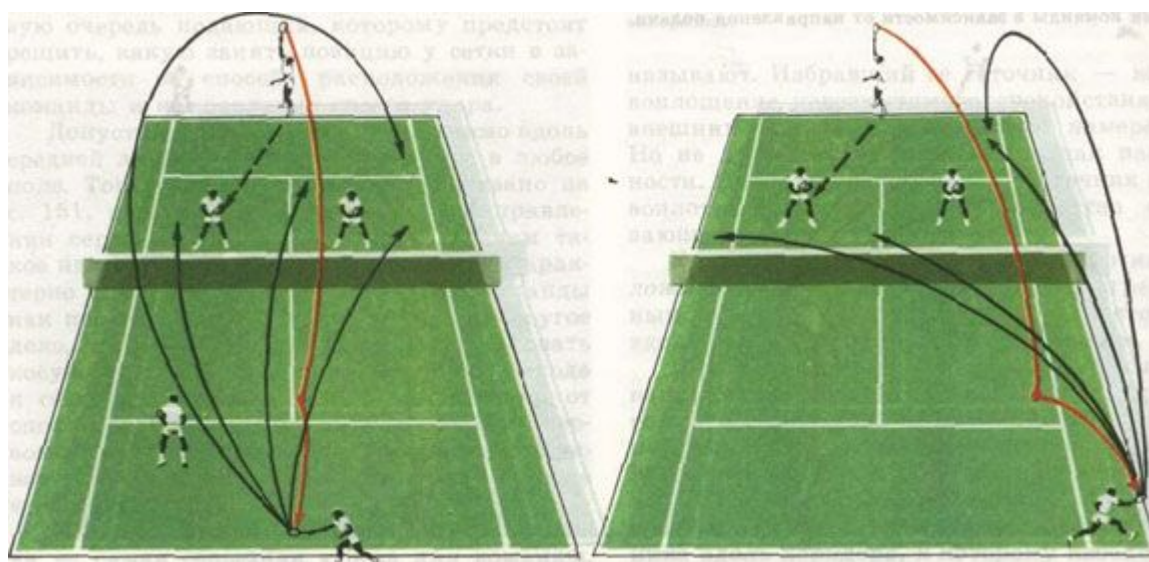


К моменту приёма соперником подачи атакующая команда должна занять выгодную позицию у сетки и быть готовой завершить розыгрыш очка острым ударом с лёта. Решение данной тактической задачи зависит от эффективности подачи и ответа на неё

соперника. Конечно, не исключено, что отразить подачу точно и активно для него окажется крайне трудно и мяч станет вашей лёгкой добычей.

Однако заранее полагаться на такой простейший вариант - дело опасное. Поэтому рассчитывайте на худшее - сопернику всё же удастся отбить подачу низким контратакующим ударом в направлении подающего, продвигающегося к сетке. В этой ситуации первостепенное значение приобретает первый ответный удар с лёта подающего, обычно оказывающий решающее влияние на весь дальнейший ход розыгрыша очка. Важно, чтобы своим ответом соперник не застал подающего на полпути к сетке и не вынудил его принимать мяч с лёта в самой трудной, очень низкой точке. Здесь близость подхода к сетке должна точно соизмеряться с длиной удара принявшего подачу соперника. Активно отразить мяч как можно раньше, в возможно более высокой точке, ещё до того, как он "нырнёт" за сеткой, - главная задача подающего партнёра в этот момент. Одновременно подающий должен быть готов и к самому нежелательному - необходимости отвечать ударом с полулёта.

При первой возможности подающий должен стремиться "убить" мяч, не дать сопернику у сетки перехватить его. Однако осуществление и этой задачи может оказаться затруднительным. Тогда главное - сыграть длинно низким ударом и как можно больше осложнить соперникам дальнейшую контратаку.



На рисунке (с.146) показаны варианты направления ответных ударов вышедшего вперёд подающего. Секрет успеха во многом определяется умением неожиданно для соперников варьировать все эти ответы.

И всё же подающей команде даже при тактически правильных действиях нередко поначалу удаётся решить только часть главной задачи - занять выгодную позицию у сетки и с помощью нападающей подачи и длинного первого удара с лёта прижать одного соперника к задней линии и получить в итоге тактическое преимущество. Тогда хочешь не хочешь, а вторую половину этой задачи - "убить" мяч острым ударом с лёта - приходится откладывать. Её дальнейшее решение зависит от слаженных действий партнёров, их быстрых передвижений вдоль сетки в зависимости от места удара соперников, умелого использования ударов с лёта.

Здесь, как и при сеточной атаке в одиночной игре, очень важно расчётливо, осмотрительно использовать короткие удары. Они - хорошее оружие для стремительного

завершения розыгрыша очка. Но беда, если они вдруг не выполняют этой роли. Тогда соперник получит шансы не только занять позицию у сетки, но и осуществить успешную обводку.

Итак, подающая команда должна сполна использовать свои преимущества нападающих. Справедливо говорят: проигрыш своей подачи в одиночной игре - грех, в парной - преступление.

Однако и в парной игре разящему мечу противостоит крепкий щит. В начале розыгрыша очка он в руках команды, принимающей подачу. Настойчивый поиск возможностей для контратаки, оправданный риск, нацеленность на выигрыш хотя бы одного гейма на подаче соперника - вот её главные устремления.

Быстрое нападение с выходом к сетке для принимающей подачу команды - это, конечно, программа-максимум, однако не такая уж далёкая, если в арсенале есть контратакующий, стабильный, с продвижением вперёд приём подачи. Многое здесь зависит и от активности подачи соперников. Если она малоактивна, ложится коротко, берите на вооружение тактику быстрого нападения.

А как же быть в игре с соперниками, обладающими мощной первой и второй подачами? Приходится основную ставку делать на контратакующие удары с дальних позиций.

Пара, принимающая подачу, может располагаться двумя способами. Выбор зависит в первую очередь от активности подачи соперника.



При любом из способов принимающий на себя первый удар стоит возле задней линии и варьирует близость своей позиции к сетке в зависимости от активности и длины подачи соперника. Если подача не создаёт острой угрозы, уверенно можно занимать исходную позицию внутри площадки - примерно на шаг перед задней линией. Этот ход словно предупреждает соперников: берегитесь, в ответ на недостаточно активную подачу последует быстрая атака с продвижением вперёд!

В такой ситуации и партнёр принимающего подачу может внести свой дополнительный вклад в усиление угрозы - заранее встать вблизи сетки.

А как быть, если подача соперника мощна и безошибочна? В этом случае лучше избрать второй способ расстановки команды: принимающий подачу становится у самой задней линии, а его партнёр - вблизи линии подачи. Причём последний ориентирует себя на быстрое выдвижение позиции вперёд к сетке, если партнёру удастся отразить подачу острым низким ударом.

Главная тактическая задача принимающего - ответить низким контратакующим ударом, после которого соперник-сеточник не сможет перехватить мяч, а подающий соперник на пути к сетке лишён возможности отбить его с лёта в удобной, высокой точке. Периодически с помощью низкого удара или свечи нужно прибегать к неожиданной обводке как соперника-сеточника, так и его подающего партнёра, устремившегося к сетке.



Между принимающим подачу и соперником-сеточником разворачивается своеобразная хитрая дуэль. Её исход во многом и определяет возможность отвоевать игру на подаче соперника, а значит, и открыть реальную перспективу для выигрыша партии.

В распоряжении принимающего подачу богатый арсенал: и удар в направлении выбегающего к сетке подающего, и срединный удар между соперниками, и обводящий удар вдоль коридора, и, наконец, свеча. Какой из них последует? Каждый раз это и должно быть загадкой для соперников. Только тогда принимающий подачу может получить шансы на преимущество. Словом, его главный девиз - неожиданность и ещё раз неожиданность! Неожиданность в замыслах и неожиданность в исполнении!

У принимающего подачу должна быть так называемая двойная фокусировка внимания. Вообразите, что вы одновременно смотрите на подающего соперника и его партнёра у сетки через два разных объектива фотоаппаратов. Причём один глаз видит очень отчётливо подающего через хорошо сфокусированный объектив, а другой - наблюдает за соперником-сеточником через другой объектив, в котором изображение чуть размыто. Конечно, так в действительности не бывает - взгляд человека нельзя разделить надвое. Однако это сравнение хорошо выражает смысл особой организации внимания принимающего подачу. Последний должен в исходном положении пристально наблюдать за подающим соперником и одновременно держать под строжайшим зрительным контролем соперника у сетки. Только при этом условии принимающий подачу сможет сполна использовать фактор неожиданности и своевременно отвечать на хитрости, тактические уловки соперника-сеточника.

Партнёра, свободного от приёма подачи, некоторые называют подневольным игроком. Такими словами подчеркивают прямую зависимость его первых действий от того, как партнёру удалось отразить подачу. Однако, действуя строго по обстоятельствам, этот игрок должен одновременно при малейшей возможности проявлять инициативу, незамедлительно включаться в атакующую игру. Если партнёру удалось отбить подачу низким контратакующим ударом мимо соперника-сеточника, следует сразу приблизиться к сетке и быть готовым к последующим действиям на переднем крае атаки.

Но увя! Нередко обстоятельства оказываются сильнее намерений - приём подачи не удастся сделать контратакой. Тогда второму игроку следует остаться у линии подачи или даже несколько отступить назад.



Итак, как подающая, так и принимающая подачу пара свои первые же действия должна нацеливать на сеточную атаку. Правда, каждая из них находится далеко не в равном положении. Подающая пара практически беспрепятственно может нападать, тогда как её соперники ограничены в активных действиях и вынуждены строить свою игру в зависимости от активности подачи соперников.

Мы разобрали особенности расположения и первые действия каждой пары. Теперь пора перейти к рассмотрению тактики применительно к дальнейшему развитию игровых событий.

Когда пара вышла на передние рубежи атаки, ей важно использовать своё позиционное преимущество и решить главную задачу - "убить" мяч. Хорошо, конечно, если это удастся сделать сразу. Однако активно и разнообразно действующие соперники могут вынудить сеточников перейти к комбинационной,



маневренной игре. В ней очень важно в первую очередь тактически тонко рассчитывать направление своих ударов, незамедлительно варьировать позиции в зависимости от быстро и неожиданно изменяющихся ситуаций, выполнять технически точные удары.



Позиция сеточников должна быстро меняться в зависимости от направления своих ударов, а также позиций и направления ударов соперников. В идеале партнёрам удаётся занимать выгодную позицию к моменту каждого следующего удара соперника. Это достигается с помощью поперечных и продольных передвижений у сетки. Первые нацелены на то, чтобы команда имела возможность одинаково хорошо защищать как правую, так и левую сторону площадки (здесь, как и в других случаях, действует уже известное читателям "правило биссектрисы"). Вторые - могут быть подстраховочными или усиливающими угрозой. С помощью подстраховочных передвижений один из сеточников, чуть отступая назад, повышает свою готовность быстро отбежать к задней линии для

парирования обводящей свечи, которую соперник может направить через партнёра, оказавшегося для перехвата мяча вплотную к сетке. Повышение угрозы достигается выходом партнёров на ещё более близкую к сетке позицию, чтобы обеспечить завершающий удар в возможно более высокой точке.

Пространство между сеточниками - своего рода опасная зона. Её нужно хорошо защищать. Иначе сеточникам грозит беда, так как соперники получают возможность системагически обводить их срединными ударами. Здесь важна предварительная договоренность, кто из партнёров будет охранять эту зону (имеются в виду случаи, когда мяч направлен между партнёрами и каждому из них его трудно достать). Здесь учитывается не только тактическая выгодность позиций, но в отдельных случаях и разница в эффективности ударов партнёров с лёта справа и слева. Например, если соперник направляет мяч между сеточниками прямым ударом от средней линии площадки или середины задней линии, то отражает его с лёта тот, кто это может осуществить ударом справа (что для большинства игроков легче). Косой удар соперника из левого коридора парирует сеточник, способный ответить ударом слева. В случае атаки из правого коридора удар принимает на себя тот, на кого мяч летит с правой стороны.

Партнёры у сетки должны уметь тактически правильно строить комбинационную игру применительно к трём основным вариантам расположения соперников: 1) один из них у задней линии, другой вблизи линии подачи или вблизи сетки; 2) оба соперника у задней линии; 3) оба соперника у сетки.

Первый вариант встречается чаще всего, когда атакует подающая пара, а принявший сильную подачу соперник оказался прикованным к задней линии. В данных условиях на стороне соперников образуются две наиболее уязвимые зоны. Туда-то и целесообразно сеточникам направлять удары, обеспечивающие немедленный выигранный очка (см. с.147). Важно коротким ударом в первую зону не подпустить соперника к сетке. Поэтому такой удар следует использовать лишь в условиях, если есть реальная возможность "убить" мяч. Однако следует учитывать, в каком положении может оказаться команда, если соперник всё же сумеет отразить трудный мяч.

Игра может сложиться и так, что оба соперника окажутся у задней линии. Наглухо приковать их к ней своими длинными ударами с лёта, не дать соперникам возможности осуществить контратакующий выход к сетке, а самим улучшить момент для завершающего удара - такова главная тактическая задача сеточников в данной ситуации. В ней значительно повышаются достоинства завершающих коротких ударов с лёта, особенно косых.

А теперь о тактике в условиях самой острой борьбы, когда обе команды сближаются у сетки и действия приобретают молниеносный характер. Здесь очень важно заставить соперников отражать мяч снизу-вверх в неудобной, низкой точке, а самим, наоборот, отбивать его сверху-вниз как можно выше над сеткой, тем самым создавая наилучшие условия для выигрыша очка. Расчёт здесь прост: при одном из ударов соперник допустит "высотный промах" - поднимет мяч высоко над сеткой и создаст для своей команды "матовую" ситуацию. Подготовку такой ситуации можно осуществлять и с помощью максимального приближения к сетке в процессе обмена ударами с лёта. Правда, в этом случае значительно возрастает угроза обводящей свечи. И всё же если оценивать ход игры в целом, то такой риск оправдан. Более выдвинутая вперёд позиция обычно позволяет достигнуть преимущества.

"Перестрелка" у сетки нередко происходит столь быстро, что команда после отражения каждого мяча не успевает занимать новую выгодную позицию, тем самым образуя уязвимые места. К примеру, после трудного удара у самого края сетки пространство между партнёрами, скорее всего, и окажется незащищенным. Завершающий удар чаще следует направлять в наименее защищенное пространство у боковой линии или между соперниками, особенно после того, как один из них только что с трудом отбил мяч у края сетки. Удар же в сторону коридора эффективен, когда соперников удалось свести у середины сетки.

И наконец, о тактике игры пары у задней линии. Противостоять на дальних рубежах площадки хорошим сеточникам, прямо скажем, дело очень трудное. Это оправдано только как вынужденный и временный тактический ход. При первой возможности нужно овладеть выгодной позицией у сетки. Главное здесь - придать действиям контратакующий характер: низкими ударами лишать соперников у сетки возможности использовать завершающие удары с лёта в высокой точке, периодически обводить их острыми ударами вдоль коридоров или между соперниками, время от времени неожиданно использовать обводящую свечу. Подкрученные удары с их "ныряющим" за сеткой полётом мяча ценятся при игре с дальних позиций на вес золота.

В игре у сетки особо опасны, как уже отмечалось, косые удары. При отражении же атаки соперников у сетки, наоборот, повышенную угрозу создают прямые удары вдоль коридоров. При ответе на них соперники обычно получают возможность для ультракосого недостигаемого ответа. Поэтому их следует использовать в расчёте на успешную обводку или малоактивный ответ соперника, который вынужден будет отражать мяч с резко снижающейся за сеткой траекторией полёта.

...Вот и подошёл к концу наш обзор премудростей одиночной и парной игр. В заключение несколько общих советов.

Мы вели рассказ о стратегии и тактике, так сказать, целевого назначения. Путь к ним, конечно, не близок, но это единственно верный путь.

Итак, каждый ученик семейной теннисной школы должен овладеть нападающей подачей и контратакующим приёмом подачи, нападающей игрой с задней линии и у сетки. Только тогда перед ним на теннисных кортах откроются самые широкие перспективы. А об успехе, я уверен, мечтают многие ученики семейных теннисных школ.

## КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ИГРУ

Многое мы привыкли мерить на глазок. Однако в наш век потребность в точных измерениях неуклонно возрастает. Не составляет исключения в этом отношении и спорт, в том числе, естественно, и теннис. Особенно это касается накопления данных, характеризующих соревновательную деятельность.

Теннисист упорно тренируется, совершенствует свою технику и физическую подготовленность, приобретает соревновательный опыт. Как всё это сказывается на соревновательной деятельности, как меняются показатели её результативности в зависимости от действий соперников? Наконец, к каким показателям следует стремиться и насколько они отличаются от тех реальных, что достигает теннисист на различных этапах подготовки? Словом, необходимы точные факты, цифры, простейшие расчеты.

Тренер семейной теннисной школы должен не только сам использовать точный анализ, но и воспитывать к нему вкус у своего воспитанника. Разве не важно, к примеру, знать, как у юного теннисиста из года в год растёт процент попаданий с первой попытки, сколько очков с помощью сильной подачи удаётся выигрывать сразу и т.д.

В мировом теннисе в этом отношении происходит подлинная научно-техническая революция. На крупных международных соревнованиях уже действуют специальные группы аналитиков, которые с помощью самых современных электронно-вычислительных машин исследуют соревновательную деятельность в соответствии с передовыми тенденциями. Едва закончится матч, и буквально через считанные минуты машина выдаёт полный набор данных, характеризующих игру, плюсы и минусы каждого участника сражения. Более того, машина закладывает эти данные в банк памяти, из которого в дальнейшем их можно взять для сравнения с материалами последующих соревнований.

Контрольные показатели соревновательной деятельности		
Возраст спортсменов	Процент очков, выигранных собственными активными ударами	Процент очков, проигранных за счёт собственных невынужденных ошибок
Мужчины	36	15
Юноши 17-18 лет	34	20
Юноши 15-16 лет	28	25
Мальчики не старше 14 лет	22	30
Женщины	32	18
Девушки 17-18 лет	28	22
Девушки 15-16 лет	25	24
Девочки не старше 14 лет	20	26

Карта обобщенного анализа соревновательной деятельности				
Показатели эффективности СД				
Соперники	Очки, выигранные собственными активными действиями		Очки, проигранные за счёт собственных невынужденных ошибок	
	общее число	в % к сумме всех разыгранных очков	общее число	в % к сумме всех разыгранных очков

<b>Карта детализированного анализа соревновательной деятельности</b>		
<b>Эффективность действий</b>		
<b>Действия</b>	<b>Выигранные очки</b>	<b>Проигранные очки</b>
Нападающая подача с немедленным выигрышем		
Нападающая подача с выходом к сетке		
Контратакующий приём подачи с обводкой сеточника		
Контратакующий приём подачи (соперник у задней линии)		
Контратакующий приём подачи с выходом к сетке		
Комбинационное нападение у задней линии с завершающим ударом		
Комбинационное нападение с задней линии с выходом к сетке		
Комбинационное нападение с задней линии с использованием укороченного удара		
Контратакующая обводка сеточника с задней линии		
Пассивный обмен ударами с задней линии		
<b>Общие данные</b>		
Активная подача с продолжением розыгрыша очка		
Активный приём подачи с продолжением розыгрыша очка		
Пассивная подача		
Пассивный приём подачи		
Попадания первой подачей (%)		
Двойные ошибки		

Под эгидой Международной федерации тенниса недавно создана организация "Компьютер-теннис" для обслуживания международных соревнований, в том числе и юношеских.

В 1987 году на Всемирной международной научно-методической конференции по теннису обсуждалось, как лучше анализировать соревновательную деятельность - с помощью ЭВМ или обычным способом, доступным каждому любителю тенниса. Специалисты определили контрольные показатели эффективности соревновательной деятельности для теннисистов различных возрастных групп. В разработке конкретных рекомендаций участвовали и советские специалисты.

В чём же суть этих рекомендаций? Они базируются на простой предпосылке: главное для достижения победы - умение выигрывать с помощью активных ударов и одновременно сводить к минимуму число собственных невынужденных ошибок. Поэтому основными показателями для оценки соревновательной деятельности избраны результативная активность и стабильность. Результативная активность характеризуется числом активных действий, обеспечивших выигрыш очка неотразимым ударом или вынудивших соперника допустить ошибку, стабильность - числом невынужденных ошибок. Выражаются эти показатели в процентах по отношению к общему числу разыгранных очков в матче (или в партии, если ставится задача проследить динамику эффективности соревновательной деятельности по партиям).

В таблице (с.150) даны контрольные показатели, которые рекомендованы Международной конференцией в качестве целевых ориентиров для теннисистов различных возрастных групп.

Условимся, что к этим показателям будут стремиться и ученики семейных теннисных школ.

Как же практически получать данные, характеризующие соревновательную деятельность? Помочь в этом должны карты её обобщённого и детализированного анализа (с.150).

Заполнение первой карты позволяет накопить данные, отражающие соревновательную деятельность в целом, второй - данные её эффективности по каждому виду действий в отдельности.

Расскажем, как пользоваться картами. В соответствующих графах карт регистрируется с помощью условной отметки (чёрточки или точки), чем определился исход розыгрыша очка: активным выигрышем (мяч послан вне досягаемости соперника, или последний при попытке отразить его в очень трудных условиях допустил вынужденную ошибку) или невынужденной ошибкой одного из соперников. При заполнении второй карты такая отметка ставится в графе, относящейся к тому виду действий, который привёл к выигрышу или ошибке.

Важно с помощью карт прослеживать, как от партии к партии изменяются показатели эффективности соревновательной деятельности. Их динамика говорит о многом, в первую очередь о физической и волевой подготовленности. Допустим, в нескольких соревнованиях - динамика носит явно выраженный положительный характер - показатели эффективности соревновательной деятельности по мере увеличения продолжительности и напряжённости спортивной борьбы сохраняются на высоком уровне или даже возрастают. Это может служить обоснованием для такого вывода: в условиях соревнований теннисист показывает себя выносливым и волевым.

Но бывает и другая - отрицательная динамика: к концу матчей показатели эффективности соревновательной деятельности заметно снижаются или они подвержены сильным колебаниям.

В чём здесь причины? Чаще всего дают о себе знать слабая воля, психологическая неустойчивость, недостаточная выносливость.

На основе полученных с помощью карт данных вносятся корректировки в тренировку. Допустим, теннисист только 3-5% очков выигрывает благодаря активным ударам. Это повод для настоящей тревоги. Незамедлительно нужно ориентировать теннисиста на активизацию игры, сделать всё возможное для повышения мощности и остроты пласировки ударов, совершенствования приёмов техники, необходимых для атакующих и контратакующих действий.

Записи в таблицах могут показать и такое: теннисист 30-40% всех разыгранных очков проигрывает на своих невынужденных ошибках. Как быть в данном случае? Необходимо усилить внимание к развитию точности ударов, стабильности игры.

Материалы, полученные с помощью второй карты, позволят выявить сравнительную эффективность различных действий, определить, какие из них - на высоте, а какие составляют слабое место.

Кто же должен заполнять карты? Прежде всего, конечно, семейный тренер. Однако практиковаться в этом деле должны и ученики семейных теннисных школ. Ведь во многих таких школах не один воспитанник. Поэтому регистрация характеристик эффективности соревновательной деятельности с помощью карт поможет глубоко анализировать игру друг друга. Кроме того, важно научиться пользоваться картами и для изучения игры своих соперников.



## Глава 7

### Атлетизм смолоду

#### АТЛЕТ - ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!

Стоят рядом с московским парком "Сокольники" четыре обыкновенных многоэтажных дома, внутри их - большой двор, о котором по городу разнеслась добрая молва.

...Обычное воскресное утро. Двор словно растревоженный улей. И бабушки, и дедушки, и матери, и отцы, и сами ребята чего-то ждут, время от времени бросая взгляд на угловой подъезд. Именно оттуда должен появиться тот, кого взрослые прозвали кудесником за его поразительное умение привлечь и организовать ребят, втянуть их в интересные и полезные дела. Пройдёт несколько минут - и ребята выстроятся в длинную шеренгу, из рапорта станет известно: на занятиях отсутствуют только двое из 120 ребятшек, регулярно занимающихся в дворовой спортивной школе "Атлетёнок". Там в многоликой роли и директора, и заведующего учебной частью, и врача, и тренера выступает один-единственный человек - Николай Сергеевич Бесфамильный, врач по профессии. Видели бы вы, с каким интересом, радостью, горением занимаются ребята под его началом.

Чего только не сооружено для них в этом дворе: и мини-площадки для тенниса, футбола и баскетбола, и хитроумная полоса препятствий, и тренажёрный уголок для развития физических качеств, и уголок снайпера с различными мишенями для метания мячей.

"Кто же все это соорудил?" - спросил я у отца одного "атлетёнка".

"Во всем заслуга доктора! - услышал в ответ. - Многое он сделал вместе с ребятами и родителями, кое в чем помогли соседние предприятия".

Николая Сергеевича я знаю очень давно. В молодости он был нашим участковым врачом. Как-то в школьные годы, когда я приболел, он пришел к нам домой. Внимательно осмотрев меня, он произнес небольшую речь под девизом: "Если хочешь быть здоров - убегай от докторов". "Убегать" от докторов, естественно, надо было с помощью закаливания и систематических занятий спортом.

Вдруг в углу комнаты он заметил две теннисные ракетки. Оказалось, что мы, - "братья по оружию": из всех видов спорта доктор больше всего любил теннис. Так началось наше знакомство. Потом мы не раз сражались на корте.

Война нас разлучила. Через многие годы мы встретились на международном турнире в Москве. Всё та же стройная, красивая фигура, очень живое, доброе выражение лица. И это в 75 лет!

"Если бы не физическая закалка, воля, я бы не стоял сейчас перед вами, - рассказывал он о себе. - На фронте меня несколько раз "собирали" по частям, медицинские светила предрекали мне неподвижную жизнь в постели. Я же боролся за жизнь в движении с помощью самих же движений. Теперь я снова в седле, регулярно занимаюсь теннисом, каждое утро бегаю около пяти километров, а зимой (как и когда-то, в далёкой молодости) предаюсь "моржовым радостям" - купаюсь в ледяной воде. В последнее же время увлекся тренерством..." По приглашению доктора я и оказался в том самом дворе, где занимаются "атлетята". Среди них, кстати, два его правнука. Около тридцати своих воспитанников он передал в спортивные школы; пятеро из них стали мастерами спорта, а остальные - перворазрядниками. И всё же главное, что он сделал для людей, - это подарил им

здоровье, горячую любовь к физическому самосовершенствованию, активному, эмоциональному отдыху, целительным движениям, - словом, внёс неоценимый вклад в физическое развитие. Четверо сыновей этого удивительного энтузиаста - страстные поклонники тенниса, а двое внуков - мастера спорта. (Когда работа над книгой заканчивалась, я дал Николаю Сергеевичу прочитать кусочек, где рассказывалось о нём. Он сразу запротестовал и, несмотря на мои упорные возражения, взял с меня слово не называть его фамилию. Поэтому я и вынужден был придумать для него псевдоним Бесфамильный.) Вся жизнь доктора - замечательный пример для подражания, и я бы сказал больше - страстный, горячий призыв к всевозрастному атлетизму. ...Из далёких времен дошло до нас слово "атлет". Ещё греческие философы античной эпохи утверждали, что в каждом человеке надо ценить силу духовную и силу физическую. Какой же смысл вкладывают в понятие "атлет"?

Стройная осанка и гармонично развитая мускулатура, высокий уровень волевых и физических качеств, отменное здоровье и закалка, вооруженность широким комплексом двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, в труде и обороне Родины, в спортивной деятельности - вот главные достоинства атлета.

Обратите особое внимание на теснейшую связь физических и волевых достоинств. Настоящий атлет - воплощение физического совершенства и сильной, непреклонной воли. Вспомним, к примеру, былинных русских богатырей Илью Муромца, Добрыню Никитича и Алёшу Поповича, какой сказочной силой наделяла их народная молва. Силой физической и силой духовной!

Атлетизм проявляется в двигательных возможностях. Многие из них как раз и находятся в прямой зависимости от волевых качеств. Возьмем, к примеру, выносливость - способность выполнять двигательные действия, вести спортивную борьбу оптимально длительное время, не снижая её эффективности. Для воспитания выносливости нужно научиться вести борьбу с утомлением с помощью сильной воли - отдалять его появление и не поддаваться, когда оно уже даёт о себе знать.

Современный теннис - подлинно атлетический вид спорта! Однако не думайте, что физическое совершенство достижимо только за счёт игры. Атлетическая игра плюс систематическая атлетическая тренировка, игровые упражнения с высоким проявлением физических качеств плюс общеподготовительные и специальные упражнения - вот главные элементы физического совершенства теннисиста. Не надейтесь, что однообразная игра с задней линии среднесильными ударами (которая все ещё, к сожалению, нередко процветает на наших площадках) может дать солидную "атлетическую прибавку". Совсем другое дело, если игра насыщена быстрыми, острыми и разнообразными действиями, стремительными передвижениями, сильными ударами, ведётся по всей площадке и теннисист использует для отражения трудных мячей не только спринтерские рывки, но и - в случае необходимости - вратарские прыжки.

В единый комплекс необходимых теннисисту физических качеств входят: способность к мышечному расслаблению и гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. Высокое развитие каждого из этих качеств, как правило, невозможно без соответствующего уровня развития других. Да и в игровых действиях они не проявляются по одиночке. К примеру, удар с лёта в далёком прыжке - разве это не сплав быстроты, прыгучести и ловкости? Отсюда и воспитание качеств носит во многом смешанный характер, в значительной мере осуществляется с помощью так называемых комплексных средств, например прыжковых, беговых, вратарских, акробатических упражнений. Физическая подготовка предусматривает согласованное, гармоничное развитие качеств;

однако при неумелом подходе некоторые из них могут оказаться сформированными без учёта теннисной специфики. К примеру, можно развить такую силу, которая подавит гибкость и способность к расслаблению, обусловит напряженность в движениях.

Воспитание физических качеств осуществляйте в строгом единстве с освоением и совершенствованием спортивной техники. Допустим, прыгучесть теннисиста следует развивать применительно к ударам над головой в высоких специфических прыжках вверх, а удары с лёта справа и слева - в далёких "прыжках стрелой" в стороны. Словом, физическую подготовку уверенно ставьте на службу передовой соревновательной деятельности - её технике, тактике и стратегии. Использование атлетической, активной и разнообразной игры, в свою очередь, должно стать мощнейшим средством повышения физической подготовленности.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Такое разделение в значительной мере условно, так как подбор упражнений для общей физической подготовки и многие особенности их выполнения должны определяться с учётом теннисной специфики и отвечать задачам передовой игры. Руководствуйтесь таким напутствием: все физические упражнения, которые вы делаете вне площадки, должны, как правило, положительно влиять на игровые действия. Даже простейшие, хорошо известные общеразвивающие упражнения (такие, к примеру, как приседания, отведение рук в стороны, наклоны и вращения туловища) делайте с учётом специфики тенниса. Если следовать классической школе спортивной гимнастики и добиваться строго определённых исходных и конечных положений, стремиться сохранять жёстко расправленное положение туловища (будто бы занимающийся "проглотил аршин"), фиксировать вытянутые положения рук со сведенными пальцами, то пользы для тенниса от этого практически не будет. Более того, не исключено, что появятся напряженность, неестественные для тенниса "зажатые" позы, затруднится освоение свободных маховых движений, характерных для большинства теннисных ударов. Словом, каждое упражнение - это палка о двух концах.

При одних особенностях выполнения оно окажет положительное влияние на специализированные действия, при других, наоборот, только затруднит решение задачи физической подготовки и совершенствования техники. Поэтому и существует такое понятие, как "теннисная школа движений". Добиться чудесного сплава техники и физических качеств, прямо скажем, одна из сложнейших задач. Призадумайтесь, к примеру, над такими, казалось бы, странными на первый взгляд фактами.

Перед вами юноша-крепыш с развитой мускулатурой. Можно подумать, что сильные удары для него - родная стихия. Но вот он начал играть, и вы сразу недоумеваете: куда, спрашивается, девалась его богатырская сила? Впечатление такое, будто он вкладывает в удар всю свою мощь, однако мяч отлетает от его ракетки еле-еле. Причина простая: мышечная напряженность, словно тяжелый груз, сковывает ударные движения.

А вот вам другой пример. Вообразим, что мы на тренировке, где ребята занимаются легкоатлетическими прыжками в высоту и длину. Наше внимание привлёк стройный юноша с лучшими результатами. Скорее всего, и в игре он - воплощение атлетизма. Но увы! Нас ждет горькое разочарование, как только мы понаблюдаем за ним на теннисной площадке. Вот он атакует у сетки, но соперник неожиданно пустил в ход обводящую свечу. Теперь может помочь только быстрый старт в направлении задней линии и особый, чисто теннисный, стремительный прыжок вверх-назад за трудным мячом. Но что это? Вместо прыжка наш теннисист безуспешно пытается дотянуться до мяча, продолжая пятиться назад. Спрашивается: куда же девалась его завидная прыгучесть, так хорошо

продемонстрированная в легкоатлетических упражнениях? Она, к сожалению, так и осталась "мёртвым капиталом" применительно к удару над головой в сложных игровых условиях, не получила реального воплощения в спортивной технике.

Причины такого разрыва между техникой и физической подготовкой, скорее всего, могут быть обусловлены следующими недостатками тренировки. В первую очередь, видимо, не были систематически использованы игровые упражнения с быстрыми передвижениями боком или спиной назад, завершающиеся ударами над головой с прыжком вверх-назад в предельно вытянутом вверх положении. А может быть, к этому недостатку добавился и другой: при прыжках в высоту теннисист привык толкаться только левой ногой, а рациональная техника удара над головой требует, чтобы толчковой становилась правая нога, дальняя от сетки в момент прыжка...

В заключение раздела уточним направленность каждой группы упражнений. В игровую группу входят: соревновательные игры, тренировочные игры со счётом и специальными заданиями, различные комбинации ударов и отдельные удары. Специально подготовительные упражнения носят внеигровой характер и нацелены на развитие физических качеств применительно к игровым действиям, спортивной технике. Примером таких упражнений могут служить метания набивного мяча при движениях, имитирующих обычную подачу.

Группу общеподготовительных упражнений составляют: спортивно-вспомогательная гимнастика, занятия другими видами спорта (прежде всего баскетболом, волейболом, хоккеем, футболом, ручным мячом, лёгкой атлетикой, акробатикой, лыжами, плаванием) и заимствованные из них отдельные элементы. Упражнения этой группы вносят весомый вклад в гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и одновременно помогают решать задачи специальной подготовки.

Значение игровых и подготовительных средств для развития различных качеств далеко не одинаково. Например, воспитание быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью игровых упражнений, тогда как воспитание гибкости - за счет подготовительных. Различные игровые действия, приёмы техники существенно отличаются друг от друга мерой "атлетического вклада". Наивысшим "атлетическим вкладом" отличаются: быстрые передвижения по площадке - одиночные и челночного характера, особенно с ударами в далёких "шпагатных выпадах", бросках и прыжках; удары у сетки с "вратарскими" бросками и прыжками в стороны и вверх-назад; мощные удары.

## **ШКОЛА ДВИЖЕНИЙ**

Вообразим себя зрителями соревнования, где сражаются мастера ракетки. Вот один из них спокойной, лёгкой походкой направился к задней линии и на мгновение замер в исходной позе подающего. Затем он слегка покачал расслабленной рукой и перенёс вес тела с одной "мягкой" ноги на другую. Спрашивается: зачем все эти приготовления? Ведь спортсмен готовится выполнить мощнейшую подачу. Казалось бы, самое подходящее в этот момент для него - налить силой свои мускулы. Повременим с ответом и посмотрим, какие движения последуют дальше.

Подающий с какой-то особой лёгкостью начал движение замаха, его рука с ракеткой, словно крыло птицы, качнулась назад-вверх. В это же время другая рука плавным движением вверх будто бы собирается не подбросить, а мягко положить мяч на "высокую полочку". Ещё мгновение - и теннисист в положении готовности к удару. Всё его

изогнутое тело напоминает упругий лук, готовый быстро распрямиться. Расслабленное тело, приподнятое на лёгких пружинистых ногах, бросается вверх и чуть вперёд, а рука с ракеткой с нарастающей огромной скоростью выносится в направлении мяча для мощнейшего удара. Движение расслабленной, последовательно выпрямляющейся во всех суставах рукой чем-то напоминает удар кнутом или плетью. В результате мяч отлетает от ракетки с огромной скоростью. Этот теннисный выстрел, казалось, произведён без больших мышечных усилий. Ох, как обманчиво это впечатление! Представляете, какая сила была вложена в удар, если начальная скорость мяча приблизилась к 70 м в секунду! Не скрою, когда я пытался по возможности образно "нарисовать" такое выполнение подачи, перед моими глазами стоял уже знакомый читателям Борис Беккер - обладатель в настоящее время самой сильной подачи. За рубежом вышла оригинальная книжка, составленная только из вопросов и его ответов. Один из вопросов: "Кто научил вас самой сильной в мире подаче?" Спортсмен ответил: "Фундамент моей подачи заложил отец. Он никогда не был профессиональным тренером, но очень мудро меня наставлял: хочешь стать хорошим игроком - научись сильно подавать и для этого подготовь себя физически".

"Юного теннисиста нужно превратить в подобие пантеры - только тогда он в полной мере овладеет современной игрой", - утверждает старший тренер мужской сборной команды СССР Шамиль Тарпищев, подчеркивая тем самым необходимость сочетания силы, быстроты, прыгучести, ловкости с удивительной мягкостью и эластичностью движений.

Отчего же зависит возможность выполнять движения свободно и одновременно очень быстро? Главное предварительное условие - общая раскрепощённость, гибкость, способность мышц к быстрому сокращению и расслаблению.

Части нашего тела подвижно соединены друг с другом с помощью суставов, и движения в них происходят за счёт сокращения, растяжения и напряжения мышц. Мышцы теннисиста должны походить на эластичную, свободно растягиваемую резину, а суставы - на шарикоподшипники с хорошей смазкой. Во время двигательных игровых действий они сокращаются и приводят в движение различные части тела, а другие в это время или расслабляются, чтобы не препятствовать движению, или немного напрягаются для удержания той или иной части тела в определённом положении. Тут-то и важно, чтобы расслабление достигало нужного уровня, а напряжение не переходило в напряженность.

На помощь должна прийти так называемая спортивно-вспомогательная гимнастика (слово "гимнастика" здесь используется условно, так как многие из упражнений выходят за рамки общепринятого понятия гимнастики) - широкий комплекс общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, в основе которых лежат простейшие основные движения, характерные для разнообразных перемещений всех частей тела. Она должна отражать специфику теннисных движений и стать своего рода "двигательной азбукой", освоение которой позволяет сделать тело послушным, хорошо подготовить его к сложным игровым действиям. На рисунках (с. 156-160) - основные упражнения этого комплекса. Их можно выполнять самостоятельно - без специальных предметов, с резиновыми бинтами и эспандерами, с гантелями, гимнастическими палками, мешочками с песком, "мягкими штангами", "колотушками", а также при активной помощи семейного тренера или другого партнёра.

Некоторые из предметов требуют пояснения, так как тренерам приходится мастерить их в кружке "Умелые руки".



Мешочек с песком, изготавливают из толстой ткани типа брезента, обшивают крест-накрест матерчатыми ремнями так, чтобы два конца оставались свободными и служили местами для захвата.

"Мягкая штанга" - это удлиненный мешочек с песком, имеющий твердую основу в виде палки с кружками по бокам, предохраняющей его от излома. В качестве своеобразной "мягкой штанги" может использоваться и отрезок набитого песком широкого шланга, "закупоренного" с обеих сторон.

"Колотушка" - приспособление для развития силы мышц и подвижности в суставах руки и плечевого пояса применительно к ударным движениям - выстругивается из массивной деревянной болванки так, чтобы её конец напоминал по форме ручку теннисной ракетки.

Каждое приведенное на рисунках упражнение рассматривайте как примерное и варьируйте его в зависимости от различных задач.



Проиллюстрируем это на примере самого простого упражнения - махов руками назад в вертикальной плоскости (см. упр. № 1, с.156). Допустим, вы научились выполнять его свободно и с наибольшей для ваших возможностей амплитудой движений в плечевых суставах. Теперь для развития ещё большей гибкости и одновременно развития силы прибегните к помощи гантелей и резиновых бинтов. Кроме того, увеличить подвижность в суставах помогут и парные упражнения: далёкое отведение рук назад за счёт дополнительных усилий семейного тренера позволит достигнуть значительно большей амплитуды движений (упр. 2-6, с.156). Варьируя упражнения, можно повышать их результативность и добиваться развития определенных физических качеств.

Строго придерживайтесь следующих основных требований теннисной школы движений: придавайте исходным и конечным позам непринужденность, избегайте

напряженности ; выполняйте движения свободно (на фоне общей мышечной расслабленности), придавая им "маятникообразный" характер;

## Комплекс упражнений спортивно-вспомогательной гимнастики

1. Махи руками назад.
2. Отведение рук назад с дополнительной помощью.
3. Махи руками в стороны-назад.
4. Отведение рук в стороны-назад с дополнительной помощью.
5. Выкруты рук вперёд с дополнительной помощью.
6. Отведение рук назад с дополнительной помощью.
7. Махи руками в стороны, сопровождаемые наклонами туловища.
8. 9. Имитация с гантелью и дополнительной помощью движения "вход в петлю" при подаче.
- 10, 11. Растягивание резинового бинта движениями, имитирующими подачу.
- 12, 13. Растягивание резинового бинта движениями, имитирующими удары справа и слева.
- 14, 15. Растягивание резинового шнура с помощью ракетки движениями, имитирующими удары, справа и слева.



1. Повороты руки внутрь и наружу с гантелью.
2. 3. Повороты предплечья и кисти внутрь и наружу при хвате гантели снизу и сверху.
- 4, 5. Сгибания и разгибания рук в упорах.
6. Вращения кистью по "восьмёрке".
- 7, 8, 9. Наклоны вперёд - самостоятельные и с дополнительной помощью.
- 10, 11. "Мост" у стенки и на полу с дополнительной помощью.
- 12, 13. Наклоны назад - самостоятельные и с дополнительной помощью.
14. Повороты в сторону с махами руками.
15. Наклоны, в стороны с дополнительной помощью.



1. Вращения туловища и рук.
2. Отведения ног назад.
3. Растягивания резинового бинта при наклоне вперёд.
4. Вращения ногами.
5. "Складывания" с дополнительной помощью.
6. Выгибания назад при закреплённых ногах с дополнительной помощью.
7. 8. Поднимания бедра - самостоятельные и с сопротивлением.
9. Отведения назад ноги и рук с дополнительной помощью.
10. Приседания "пистолетом".
11. Махи ногами.

12. 13. Приседания с выходом в обычное исходное положение теннисиста на площадке.

14. Выпрямление из приседа с преодолением сопротивления.

15. Приседания то на одну, то на другую ногу

16. Вращения в области поясницы.

постепенно увеличивайте амплитуду движений - завершать каждую серию упражнений надо на пределе собственных усилий, применяя различные отягощения и активную помощь партнёра;

вводите в различные упражнения элементы теннисных игровых действий (например, после обычного приседа выходите не в основную гимнастическую стойку, а в исходное положение сеточника; наклон туловища назад делайте и полубоком, как при ударе над головой); при метаниях широко используйте волнообразное, последовательное и ускоренное наращивание усилий от мышц ног и туловища к мышцам плечевого пояса и рук;

варьируйте скорость движений, вплоть до высокой, не теряя при этом их свободы;

добивайтесь "пружинной" мягкости в движениях ног, их готовности к взрывному усилию для стремительного старта, прыжка с последующим "амортизирующим" приземлением или остановкой.

В спортивном мире хорошо известно имя выдающегося советского легкоатлета и одного из основоположников советской школы спортивной тренировки, заслуженного мастера спорта, профессора, доктора педагогических наук Н.Озолина.



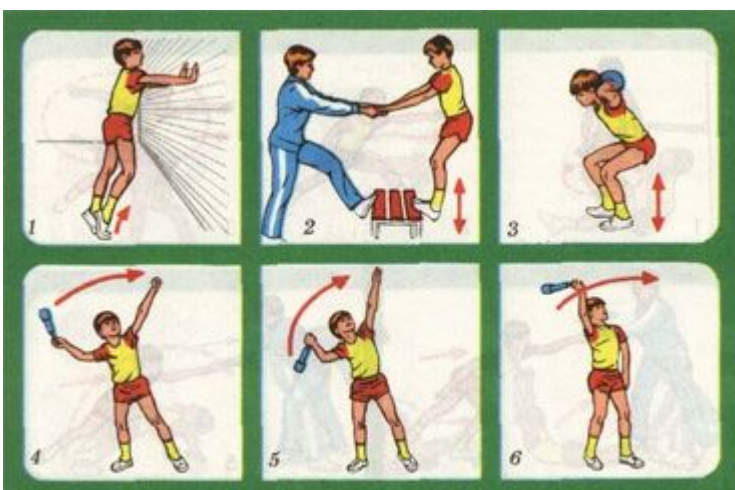


1. Вращения в области коленных суставов.

2, 3, 4, 5, 6, 7. Выпады в стороны, применительно к ударам справа и слева при различном положении голени - самостоятельные и с дополнительной помощью.

8, 9. Разгибания ног с сопротивлением.

10, 11, 12. Растягивания резинового бинта с помощью сгибания и разгибания ног.



1. Выгибания стоп.

2. Выпрямления стоп из зависшего положения с дополнительной помощью.

3. Выпрыгивания вверх из полуприседа с набивным мячом.

4, 5, 6. Метания "теннисного дротика" из различных исходных положений.

Выступая перед теннисистами, он очень хорошо сказал: "Атлетизм начинается с фигуры Аполлона!" Т.Наумко - тренер чемпиона СССР А.Чеснокова - эту мысль развила такими словами: "Чтобы юный теннисист овладел техникой, нужно придать его осанке свободу, мышечную раскрепощённость, изящество".

Любую осанку можно выправить за несколько месяцев, если систематически контролировать себя и использовать представленный здесь комплекс упражнений.

Очень важна и психологическая установка. Проиллюстрируем её таким в известной мере шуточным примером, хотя он и взят из реальной действительности.

...В одной детской спортивной школе занимался шупленький, сутуловатый мальчик, даже отдалённо не похожий на атлета. Правда, среди сверстников он выделялся необычайным трудолюбием. И вот начались первые в его жизни соревнования. Каково же было всеобщее удивление ребят, когда он стал победителем. В торжественной обстановке ему вручил приз сам Николай Николаевич Озеров, многократный чемпион СССР, - его спартаковский одноклубник. А уже на следующий день ребята не узнали своего товарища. Во всей его, теперь уверенной походке, горделивой осанке так и читалось: смотрите, я победитель! Так и осталась у него на всю жизнь "чемпионская выправка".

Примечательны "исторические изыскания" одного из австралийских тренеров с медицинским образованием, который с первых шагов обучения первостепенное внимание уделяет формированию правильной осанки главным образом с помощью упражнений, которые задаёт на дом своим воспитанникам. По кинофотоматериалам он изучил осанку ведущих теннисистов разных поколений и выяснил, что среди них не нашлось ни одного с внешними дефектами. Видимо, игровые действия и подготовительные упражнения сказали своё веское слово.

Для формирования рациональной осанки, выработки мышечной раскрепощенности следуйте и таким гигиеническим наставлениям: спите на жесткой постели на спине или полубоком в расслабленном, расправленном положении (привычка спать, свернувшись клубком, вредна), во время чтения и письма не горбитесь, держитесь свободно, не наклоняйте сильно голову, при этом используйте поролоновую подкладку под подбородок, которая препятствует наклону головы и "снимает" напряжение с мышц шеи.

Приведенные упражнения из комплекса спортивно-вспомогательной гимнастики используйте во время утренней зарядки и разминки на тренировке, а также на занятиях, специально посвящённых физической подготовке. Каждый раз выбирайте набор упражнений, воздействующий на все части тела, основные группы мышц и суставы.

Почему же рассмотрение физической подготовки мы начали со способности к расслаблению и гибкости? В этом есть своя методическая логика. Эти два качества можно назвать исходно-предпосылочными, и они характеризуют, если можно так выразиться, "телесные" возможности; без них практически нельзя в достаточной мере развить другие физические качества.

Часто причиной общей напряженности в движениях бывает повышенный мышечный тонус - степень привычного напряжения мышц в состоянии покоя (определяется приблизительно по их твердости). Экспериментальные данные убедительно показали: наи- более техничные игроки отличаются, как правило, наименьшим мышечным тонусом.

Интересен оригинальный опыт достижения оптимального мышечного расслабления с помощью плавания в тёплой воде, используемого в одном из теннисных центров США видным специалистом Ником Болитъери. С расслабленного плавания начинают занятия его воспитанники, а затем в процессе выполнения силовых упражнений устраивают 1-2 "плавательных антракта".

"Жёсткие" мышцы, напряженные движения - опасные недуги, с которыми нужно вести непримиримую борьбу. При этом важно учитывать и психологические факторы. Нередки такие случаи, когда теннисист во время тренировки, казалось бы, уже овладевает



искусством расслабления. Но стоит ему выйти на соревнование, как создаётся впечатление, будто бы его подменили - он словно "наливается" мышечной напряженностью. В таких случаях очень важно предпринимать своевременные оперативные меры, дабы не позволить напряжённости приобрести стойкий характер.

Совет семейным тренерам: контролируйте степень мышечной раскрепощенности у ваших воспитанников как во время тренировок, так и на соревнованиях, особенно на первых, когда ребята оказываются в обстановке непривычной психологической напряженности.

Способность к хорошему расслаблению развивайте при выполнении практически любых упражнений - как игровых, так и подготовительных. Помочь в этом должна твердая психологическая установка: каждое упражнение старайтесь сделать легко, свободно, включая в активную работу только мышцы, обеспечивающие необходимые движения.

Важно сформировать привычку к контролю за игровой осанкой и походкой.

Систематически используйте упражнения для развития способности к расслаблению:

раскачивания расслабленных рук вперед-назад при активной помощи туловища и ног;

широкие боковые махи расслабленными руками;

махи расслабленными руками в вертикальной и горизонтальной плоскостях (первый вариант: одна рука вверх-назад, другая - вниз-назад; второй вариант: обе руки в стороны-назад);

раскачивания расслабленных рук из стороны в сторону главным образом за счёт поворотов туловища в положении свободного наклона вперед и в обычном, прямом положении;

махи расслабленными руками, имитирующие ударные движения при подаче, ударах справа и слева с нарастанием усилий от ног к туловищу и затем к рукам;

вращения расслабленного туловища и рук;

наклоны расслабленного туловища вперед с потряхиванием расслабленных рук;

метания лёгких и средних по весу отягощений (набивных мячей, мешочков, "теннисных дротишков", набитого дробью теннисного мяча) по принципу "расслабление - взрыв - расслабление" (в начале и конце ставится задача достигнуть наибольшей расслабленности);

вращения головой, напоминающие её свободное падение вперед - в стороны - назад, при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса;

вращения в области тазобедренных суставов с постепенно возрастающей амплитудой и ощущением опоры на мягкие пружинистые ноги;

раскачивания расслабленной ноги вперед-назад с захлестывающим сгибанием голени в отведенном назад положении;

раскачивания вперёд-назад и потряхивания приподнятых вверх расслабленных ног, лёжа на спине;

разнообразные прыжки вверх и в стороны, прыжки с возвышений, завершающиеся максимально мягкими, пружинистыми приземлениями.

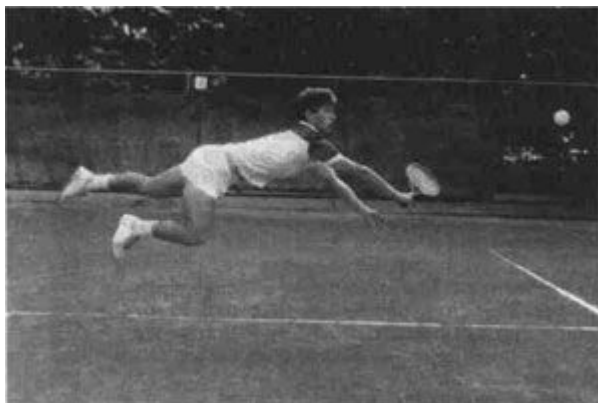
(Существенную помощь в развитии способности к расслаблению эти упражнения вместе с массажными процедурами могут оказать в парной бане.

Как показывают исследования, мышечный тонус (прежде всего, у начинающих) возрастает к концу занятий, особенно если использовалось много силовых упражнений или проходила напряжённая игра со счётом. Систематически уходить с занятий с повышенным тонусом - это значит создавать условия для его стойкого закрепления. Не случайно многие сильнейшие теннисисты при возможности заканчивают продолжительные тренировки "расслабленным купанием". К тому же оно помогает не только расслабиться, но и снизить утомление.

Способность к хорошему расслаблению служит важной предпосылкой для развития общей гибкости. Она характеризуется подвижностью всех суставов и выражается в способности свободно достигать большой амплитуды движений. Это качество развивается в первую очередь с помощью упражнений на растягивание (многие из приведенных в комплексе упражнений спортивно-вспомогательной гимнастики такими и являются).

Теннисисту гибкость просто необходима, так как его игра включает самые разнообразные движения, носящие широкоамплитудный характер. Эластичная мускулатура, развитая гибкость создают наилучшие условия для экономии усилий, "отдаления" утомления.

И всё же достижением только общей гибкости ограничиваться нельзя. Необходимо сформировать повышенную подвижность в суставах, характерную для специфических теннисных упражнений. Только при достаточном "запасе гибкости" (превышающем тот, что непосредственно требуется в игровых действиях) движения могут выполняться легко и свободно (движения, выполняемые на предельно возможного растягивания мышц, дают обычно цепную реакцию напряжённости и не отличаются высоким уровнем экономичности).



Обратимся к фотографиям, запечатлевшим ведущих советских и зарубежных теннисистов в моменты, которые так и просят названия "сама гибкость".

Вот Б.Борг растянулся в шпагате, с помощью которого ему и удалось отбить очень трудный мяч. Обратите внимание на положение туловища: оно сильно вытянуто по ходу выпада - иначе до далёкого мяча было бы не дотянуться.

С.Смит, один из "великих сеточников", отличался поразительной способностью "перекрывать" у сетки всю площадку. Главными помощниками ему в этом были удары в прыжках в положении шпагата.

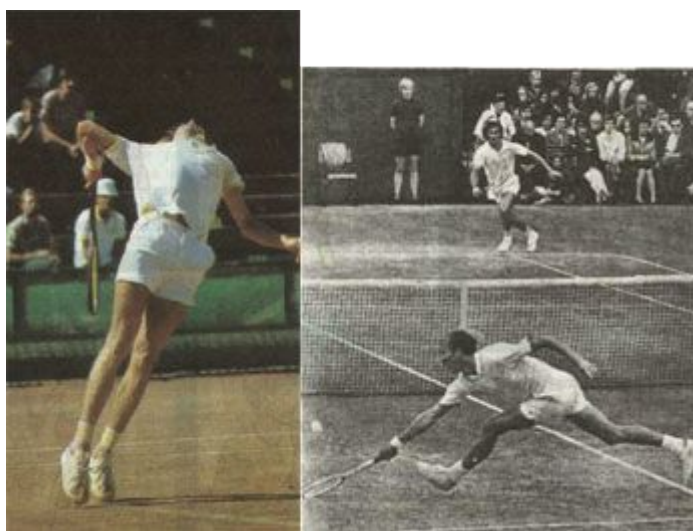
Нередко выпад выполняется не только голенью, но и коленом вперед. Вот и выходит, что гибкость применительно к теннисным рывкам выступает в двух вариантах. Эти два варианта и получили отражение в упражнениях 2-7 приведенного комплекса спортивно-вспомогательной гимнастики (с.158).



Теперь бросим взгляд на фотографию А.Ольховского - впечатление такое, будто бы его рука какой-то неведомой силой вывернута и неестественно изогнута, а весь его плечевой пояс оказался в положении "изогнутого лука", готового к распрямлению. Эти сверхгибкие движения, характерные для

виртуозной подачи, необходимы для выполнения мощного удара.

Не случайно в комплекс спортивно-вспомогательной гимнастики включены и упражнения (8-11), нацеленные на развитие именно этих особенностей гибкости (с.156).



Если же мы проанализируем проявление гибкости в последующих ударных движениях подающего, то обнаружим её новые особенности. Рука, начиная с плеча, а затем и предплечье с кистью, вновь неестественно выворачивается, но теперь уж совсем внутрь, помогая тем самым ускорить ударное движение.

Ведущий специалист в области спортивной динамической анатомии Б.Никитюк изучил с помощью рентгеновского метода строение и особенности подвижности в суставах "рабочей руки" ведущих теннисистов. Результаты, как он сам утверждает, оказались сверх неожиданными. Практически во всех суставах - плечевом, локтевом и лучезапястном - обнаружили весьма существенные, необычные для других видов спорта изменения, значительно повышающие их подвижность применительно к сугубо теннисным движениям. Это касается и такого "консервативного" сустава, как локтевой, движения в котором обычно ограничиваются сгибанием и разгибанием, а у теннисистов перерастают во вращения.



Для увеличения подвижности в суставах руки при поворотах её внутрь и наружу используют (помимо гантелей и утяжелённых ракеток) приспособление "палка с тяжёлыми набалдашниками на концах". Её вращения из стороны в сторону всей рукой, а также только предплечьем и кистью (при закреплённом другой рукой плече) помогают достигнуть предельной амплитуды движений.

В последнее время у специалистов появился даже такой термин, как "рука теннисиста". Им подчёркивают необходимость развития мускулатуры, гибкости и способности к расслаблению в соответствии с особенностями конкретных теннисных движений.

Повышенная подвижность необходима и для голеностопных суставов. От силы, быстроты и лёгкости распрямления стоп, возможной амплитуды движений в этих суставах зависит выполнение мощного пружинистого отталкивания, необходимого для далекого или высокого прыжка.



Присмотритесь к специфике толчковых движений при ударе над головой в прыжке, показанном на кинограмме (с.98-99). Толчок для высокого прыжка выполнен при очень активном

разгибании стопы, о чём свидетельствует её вертикальное положение в момент завершения отталкивания. Стопа теннисиста должна быть очень подвижна и одновременно иметь упругий выгнутый свод.

Недуг плоскостопия требует незамедлительного лечения не только по медицинским соображениям, но и в целях повышения прыжковых, беговых возможностей в игре. Не случайно сейчас в практику всё больше стали внедряться упражнения, выгибающие свод стопы, делающие его более подвижным и упругим (кстати, исследования специалистов показали, что такие упражнения самым существенным образом повышают толчковые возможности спортсмена). Для упражнений используйте цилиндрические толстые бруски, с помощью которых выполняют главным образом два вида упражнений: "раскатывание" бруска движениями максимально изогнутых вверх стоп в положении лёгкого упора руками у стенки и короткое выпрыгивание с бруска вверх с последующим пружинистым приземлением на него выгнутыми сводами стоп.

Для развития гибкости широко используйте упражнения с различными отягощениями, резиновыми бинтами и шнурами, упражнения с дополнительными усилиями при активной помощи семейного тренера, благодаря которым достигается наибольшая амплитуда движений.

Упражнения на растягивание выполняйте несколькими сериями с короткими перерывами и сочетайте их с упражнениями на расслабление. Не бойтесь небольших болевых ощущений, которые могут появиться при попытке достигнуть большой амплитуды. При их появлении обычно возникает и ответная реакция в виде некоторой напряженности. Старайтесь последнюю снять, сохранив в последующих движениях необходимую свободу.

В специализированных действиях теннисиста большая амплитуда должна достигаться быстро и свободно. Поэтому не злоупотребляйте упражнениями, где вы изо всех сил стараетесь "сломать" себя, добиваясь максимального сгибания, разгибания или вращения. Это следует делать лишь при полном расслаблении мышц, которые непосредственно не участвуют в выполнении главного движения.

Амплитуду движений увеличивайте постепенно от серии к серии и завершайте упражнение, когда вы убедитесь, что достигли возможного предела.

Сформированный на различных этапах подготовки уровень гибкости целесообразно время от времени контролировать. На рисунке показаны простейшие способы контроля. Как видно, во многих случаях это делается с помощью определения угла расположения частей тела относительно друг друга в так называемых крайних положениях (например, кисти относительно предплечья при её максимальном сгибании). С успехом можно использовать приборы, называемые "угломерами".

Подвижность в плечевых суставах можно проверять измерением минимальной ширины хвата палки в упражнении "выкруты рук с палкой".

Интересен опыт борьбы с мышечной напряжённостью и недостаточной гибкостью у такого видного теннисиста, как Б.Беккер. Спортсмен только в четырнадцать лет обратил на себя внимание специалистов, хотя он и выступал во многих соревнованиях.

Сумеет ли он избавиться от повышенного мышечного тонуса и тем самым создать необходимые условия для освоения передовой техники? - этот вопрос встал очень остро, когда решалось, быть ему или не быть в составе группы перспективного подросткового резерва при юношеской сборной команде страны. Решились всё же предпринять попытку - уж очень этот юноша привлекал игровой азартностью, бойцовскими качествами, горячим желанием побеждать.

Тренеры обратились к ученым с просьбой изучить привычный для спортсмена мышечный тонус и способность к расслаблению во время разнообразных быстрых движений. Диагноз оказался суровым: мышцы недостаточно эластичны и велика в них остаточная напряженность. Курс "лечения" наметили широкий. Тон в нём задавал, как ни странно, психолог.

Окружающие дивились: перед началом или в самый разгар тренировки спортсмен расслабленно ложился на спину, потряхивал руками и ногами и, закрыв глаза, "отключался". Оказывается, по заданию психолога он проводил короткие сеансы самогипноза, внушая себе состояние расслабленности. "Я лежу на поверхности тёплой воды, поток медленно несёт меня по течению, всё моё тело расслабляется и наливается приятным теплом" - примерно такой была магическая фраза. Подобного рода приёмы аутогенной тренировки в настоящее время получают всё большее и большее распространение во многих видах спорта и используются с целью не только снятия



мышечной напряжённости, но и уменьшения излишнего возбуждения перед соревнованиями, снижения утомления.

Специальные приёмы воздействия хотя и сказали своё веское слово, но всё же сыграли в подготовке Б.Беккера лишь подсобную роль. Решающая же, как считают специалисты, принадлежала установке "все делать легко, свободно, как бы играючи" и систематическому выполнению многих упражнений на растягивание и расслабление. За несколько месяцев, по словам тренера Б.Боксвара, удалось "развинтить" суставы спортсмена, "размягчить" мышцы, воспитать способность к самоконтролю степени напряженности. Практически любым упражнениям, в том числе и силовым, сопутствовала задача добиться наибольшего расслабления.

Каждую тренировку спортсмен завершал лёгкой пробежкой, упражнениями на расслабление и купанием в бассейне с тёплой водой, массажем и самомассажем. Через год упорной тренировки теннисист просто преобразился. "Бориса удалось сделать гуттаперчевым!" - заявил Б.Боксвар.

Мне не раз доводилось видеть тренировку Б.Беккера. Не будет преувеличением сказать: его гибкости могут позавидовать представители многих видов спорта. С завидной лёгкостью он делает полный шпагат, "крутой" мостик, сальто с приземлением на мост, "складывается", словно перочинный ножик, делает акробатические прыжки с мягким пружинистым приземлением, молниеносно переходящим в повторный прыжок...

Гибкость надо поддерживать постоянно. С возрастом из-за потери эластичности мышц и некоторых изменений в суставах обычно наблюдается её снижение. Задержать этот процесс или значительно его ослабить можно только при систематическом выполнении необходимого комплекса упражнений. Семейные тренеры в этом отношении должны быть хорошим примером.

### **НУЖНА ЛИ ТЕННИСИСТУ СИЛА ГЕРКУЛЕСА?**

Выступая как-то на вечере, посвящённом окончанию Московского международного турнира по теннису, Юрий Гагарин (кстати, страстный любитель этого вида спорта) сказал: "Будущие космонавты и теннисисты видятся мне в облике стройных атлетов, похожих на легендарного Геркулеса".

Однако "геркулесовы" качества теннисиста совершенно особые, они не похожи на силу штангиста или гимнаста. Среди выдающихся теннисистов вы не встретите богатырей с массивной, подчеркнута рельефной мускулатурой, и всё-таки многие из них отличаются завидной силой.

Современный атлетический теннис предъявляет высокие требования к развитию этого качества. Динамичность, разнообразие и стремительность - главные особенности действий теннисиста, поэтому-то его силу и называют "быстрой", а многие из его тренировочных упражнений - "скоростно-силовыми". Если пойти дальше и попробовать определить основные варианты этого качества с учётом теннисной специфики, то можно будет выделить "ударную" силу, "беговую" и "прыжковую".

Развитие силы осуществляют главным образом в упражнениях с преодолением различных сопротивлений, например, резинового бинта или эспандера, массы собственного тела при прыжках, веса различных предметов при метаниях.

Эффект упражнений будет зависеть от особенностей его выполнения.



Разберем для примера упражнение (№ 10, с.156) в имитации ударного движения с растягиванием резинового бинта. Прежде всего, нужно отойти от места прикрепления бинта на достаточное расстояние и занять исходное предупредное положение подающего. Затем, предварительно убедившись в свободном, расслабленном состоянии мышц ног и туловища, упражняющийся имитирует ударное движение, преодолевая всевозрастающее сопротивление растягиваемого бинта. После окончания выноса руки вперед начинается другая часть упражнения. Если первая предназначалась для развития силы, то вторая - гибкости: сокращающийся бинт должен как можно дальше назад увлечь за собой расслабленную руку и максимально "изогнуть" её.



Для развития силы широко используйте метод повторных усилий с постепенным увеличением сопротивления и скорости движения до отказа, т.е. вплоть до момента появления значительной мышечной усталости.

Чтобы развить необходимую теннисисту "быструю" силу, укрепить мышцы для стремительных и свободных движений, обязательно выполняйте силовые упражнения с большей раскрепощенностью, чередуя их с упражнениями на гибкость и расслабление. Допустим, с помощью растягивания резинового бинта вы дали концентрированную силовую нагрузку на мышцы бедра при выносе ноги вперед и одновременном её сгибании в колене (упр. № 11, с.158). После серии этих упражнений вы ощутите некоторую напряжённость в мышцах. Тут же постарайтесь обязательно её снять, например с помощью свободных раскачиваний (махи ногой вперед-назад с захлестыванием, заключительным движением голени в сторону поясницы).



Высокие требования предъявляются к силе мышц "рабочей" руки и плечевого пояса, от которых в первую очередь зависит возможность выполнять мощные скоростные удары, а также осуществлять быстрые короткие движения в условиях ограниченного времени.

В развитии ударной силы теннисиста есть одна очень важная особенность. Мышцы "рабочей руки" должны быть хорошо подготовлены как к динамическим, так и статическим усилиям. С помощью первых достигается высокая скорость ударных движений, а с помощью вторых - жёсткий хват ручки ракетки пальцами и кистью к моменту непосредственного удара по мячу, а по мере необходимости и жёсткое соединение звеньев всей руки - кисти, предплечья и плеча.

Дети обычно легко осваивают сравнительно быстрые маховые ударные движения. Однако сильный удар значительное время оказывается для них недоступным. Одна из главных причин - слабость мышц, которые должны обеспечить возможность крепко держать ручку, как бы принимать на себя сильный удар по мячу, сохраняя при этом нужное положение ракетки. Этот недостаток обычно довольно долго не даёт освоить блокированные удары с лёта, когда рука с ракеткой без замаха (или с очень короткими замахом) как бы преграждает путь быстро летящему мячу.

Разберём сначала упражнения, укрепляющие мышцы пальцев, кисти и предплечья. Прежде всего, неразлучным другом юного теннисиста должен быть обыкновенный

небольшой мячик. Сжатие его пальцами и всей кистью - самое простое и доступное упражнение, которое рекомендуется выполнять ежедневно по многу раз.

Один из самых выдающихся в мире теннисистов - австралиец Р.Лейвер пишет, что в юности он несколько лет не расставался с теннисным мячом в кармане, ежедневно производил по тысяче сжатий по дороге в школу, на переменах, во время утренней зарядки. Когда он стал первой ракеткой мира, один из журналистов назвал его руку "рукой молотобойца". Не случайно Р.Лейвер при своём маленьком росте и далеко не богатырском телосложении выделялся на редкость мощными ударами.

Внимательно отнеситесь к выполнению упражнений с мячом и специальными упругими приспособлениями типа эспандеров. В момент максимального сжатия мяча (или другого тренажёра) делайте паузу - пальцы сразу не разжимайте, т.е. "включайте" на короткое время статическое напряжение мышц. В этом случае их работа будет близка к той, которая происходит в момент непосредственного удара, когда на короткое время требуется обеспечить жёсткий хват ракетки. Таким образом, напряжение мышц чередуйте с возможно более полным расслаблением.

Большую пользу принесут упражнения с кистевыми эспандерами, которые имеются в продаже. В семейном кружке "Умелые руки" из старой ракетки можно изготовить и специальное приспособление - "ракетку-эспандер". Для этого значительную часть ручки выпиливают и в образовавшееся пространство вставляют пружины. В результате ручка становится подвижной при сжатии, оказывает упругое сопротивление давлению пальцев, кисти. Во время упражнений с таким "эспандером" тренируйте различные хватки ракетки.

Можно изготовить и другие приспособления для развития статической силы руки. Одно из них - "мяч на стержне с пружиной", или, как его иногда называют, "теннисный динамометр" (с. 165). Он состоит из втулки со спиральной пружиной и стержня с прикреплённым к нему теннисным мячом. Стержень свободно перемещается внутри втулки и при давлении на мяч ракеткой (или ладонью, ребром кисти) сжимает пружину, преодолевает её сопротивление. Весьма желательно, чтобы данное приспособление имело соединённую с пружиной стрелку, перемещающуюся вдоль измерительной шкалы по мере усиления давления на мяч. Тогда появится возможность измерить воздействующую на мяч силу, а значит, и контролировать её рост по мере выполнения упражнений.

При упражнении с этим приспособлением располагайтесь (как это показано на рисунке) в позе, характерной для непосредственного удара по мячу справа или слева, и прижимайте ракетку к мячу. Затем давящим движением продвигайте мяч как можно дальше и в момент предельного усилия старайтесь хотя бы на мгновение удержать "ударное" положение руки. Вслед за этим сбрасывайте напряжение мышц, как бы мягко поддаваясь распрямлению пружины. Следующую попытку начинайте после того, как вы убедитесь в полном расслаблении мышц руки.

Упражнения с эспандерами, как установили недавно швейцарские биомеханики, вырабатывают особые, упругоамортизационные качества мускулатуры, необходимые для чёткого и тонкого управления ракеткой в момент её ударного взаимодействия с мячом. Был проведен оригинальный эксперимент с группой юных теннисистов, прошедших двухгодичный курс обучения. Сначала проверялась способность ребят крепко удерживать ракетку в тот момент, когда в струнную поверхность попадал мяч, выстреливаемый из тренажёра-катапульты с ближнего расстояния (ребята заранее занимали положение, характерное для непосредственного удара, стараясь крепко сжать ручку ракетки). Первое время "выстрел" сразу выбивал ракетку из рук, ребята просто не могли ее удержать. Затем

они начали силовую подготовку по специальной программе, предусматривавшей широкое использование упражнений с эспандерами и утяжеленными ракетками. Каково же было удивление специалистов, да и самих ребят, когда после четырёх месяцев при повторных "испытаниях на прочность" ребята довольно уверенно удерживали ракетку при тех же самых "выстрелах". Одновременно был отмечен и другой положительный сдвиг: юные теннисисты заметно усилили свои удары.

Для развития силы применяйте амортизаторы - резиновые шнуры или широкие ленты (можно медицинские резиновые бинты). Их растягивание полезно для имитации ударных движений. В этих упражнениях есть свои нюансы, связанные с варьированием силовых нагрузок.

Большинство ударов в теннисе, как уже знает читатель, сопровождается резко ускоренным выносом ракетки на мяч. Учитывая это, старайтесь при растягивании амортизатора к моменту выхода в ударное положение прибавить усилия и добиться, как бы ни было трудно, ускорения имитационного движения.

Однако только таким вариантом упражнения - с преимущественным использованием динамических усилий - не ограничивайтесь. Сильно натянув амортизатор и заняв положение, характерное для непосредственного удара, старайтесь некоторое время удерживать руку в ударном положении или делать ею короткие движения вперёд со значительными усилиями. Это позволит развить и вашу статическую силу.

Растягивание амортизаторов может осуществляться с помощью обычной теннисной ракетки. Для этого один из концов амортизатора завязывается узлом, а другой продёргивается через ячейку в середине струнной поверхности. Свободный конец амортизатора привязывают (или крепят каким-либо другим способом) к какому-нибудь устойчивому предмету. Например, в условиях спортивного зала - к гимнастической стенке, стойке турника или брусьев, в домашней обстановке - к водопроводной или отопительной трубе, ручке двери. Большое число ударно-имитационных упражнений можно выполнять, закрепив свободный конец амортизатора с помощью "нерабочей" руки или ног, как это показано на рисунках 10-13 (с. 156).

Целесообразно изготовить и приспособление "теннисная ручка с резиновым шнуром" (с.165). Ручку можно выточить из деревянного бруска или взять от сломанной ракетки. В ручке просверливается несколько отверстий, через которые можно продёрнуть эластичный шнур, завязав его узлом. Усилия при упражнении зависят от закрепления шнура в различных отверстиях (чем дальше от основания ручки, тем больше усилие при растяжении).

Развивайте силу руки применительно к пяти главным вариантам ударных движений: широким маховым справа, слева и над головой, коротким "блокированным" справа и слева. Не пренебрегайте ни одним из них. Задумайтесь над такими широко распространёнными теннисными "бедами". Одни теннисисты, к примеру, хорошо владеют сильным ударом справа, но при ударах слева вдруг становятся слабосильными. Другие мощно подают, но, увы, силовая характеристика их выстрелов с задней линии оставляет желать лучшего. В чём же дело? Ведь каждый из ударов выполняется одним и тем же теннисистом, одной и той же рукой с ракеткой. Иногда причина "слабосильности" кроется в существенных недостатках техники. Однако часто возбудитель недуга - отсутствие комплексности в развитии силы, а также неумение сполна её использовать при всех вариантах.

Учтите: при различных движениях силовая нагрузка ложится на различные группы мышц. Так, например, при ударах справа быстрый вынос ракетки на мяч обеспечивают одни мышцы, а при ударах слева - совершенно другие. Отсюда неуклонное требование: развивайте мощь всех основных ударов.

Повышенным "силовым вкладом" отличаются современные мощные крученые удары. Чтобы сообщить мячу высокую поступательную скорость и быстрое вращение, нужно использовать довольно большие усилия. Поэтому значительную часть силовых упражнений для руки с амортизаторами и различными отягощениями делайте так, словно вы резким, подчёркнуто ускоренным движением выполняете крученый удар.

Учитывайте, что в сложных игровых условиях теннисист вынужден существенно изменять удары по степени участия в их выполнении различных частей тела, прежде всего звеньев руки. Насчитывают в связи с этим четыре варианта ударных движений: всей рукой при активном участии туловища и ног; только всей рукой; преимущественно предплечьем и кистью; только кистью. Варьируйте упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями таким образом, чтобы избирательно воздействовать на развитие силы тех групп мышц, которые обеспечивают успешное проведение каждого из этих четырёх вариантов ударных движений. Так, например, после серии упражнений с растягиванием амортизатора всей рукой перейдите к растягиванию за счёт предплечья и кисти.

Специальную группу упражнений для развития "быстрой" силы составляют метания. Малышам рекомендуют использовать для метаний детские мячи различных размеров. Когда же дети немного подрастут и у них прибавится силёнки, используйте упражнения с набивными мячами, "теннисными дробками", теннисными мячами, наполненными дробью. Применяйте три варианта метаний: сверху одной и двумя руками; сверху одной рукой при движениях, похожих на подачу; сбоку справа и слева двумя руками, имитируя двуручные удары. Для того чтобы освоить мощную подачу, сделайте "теннисное копьё". В теннисном мяче просверлите или прожгите широкое отверстие и воткните в него конец длинной палки. Получится копьё с мягким наконечником.

А теперь коротко о развитии силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам. Чтобы быстро двигаться, далеко и высоко прыгать, необходима развитая сила, прежде всего, мышц ног и так называемого "поясничного корсета". Для быстрого бега их сила должна обеспечить мощное отталкивание и высокую частоту движений ногами, для прыжков - главным образом мощное отталкивание.

Используйте следующие три группы упражнений. В первую входят так называемые аналитические упражнения - для строго конкретных групп мышц, развивающие силу применительно к определенным движениям, составляющим элементы беговых и прыжковых движений. Примерами таких упражнений могут служить: разгибание ноги в коленном суставе с преодолением сопротивления резинового амортизатора и пружинистые выпрямления стоп в положении упора с зависшей пяткой. Вторую группу составляют разнообразные беговые упражнения, третью - прыжковые.

Первую группу упражнений рассматривайте в качестве подготовительной к двум последующим. С их помощью развивайте способность очень быстро и свободно (в том числе и преодолевая различные сопротивления) сгибать и разгибать ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.



Учтите: в игровых условиях предельно быстрые передвижения, стремительные прыжки как бы вкрапливаются в целую цепочку действий. Так, сделав быстрый рывок к мячу, теннисист к моменту удара мягко гасит скорость бега и, выполнив удар, незамедлительно устремляется в противоположном направлении, а после прыжка в сторону тут же делает обратный прыжок. Все эти особенности требуют особого подхода к беговым и прыжковым упражнениям, вызывают необходимость периодически объединять их в тренировочные комплексы, где отрезки бега существенно изменяются не только по направлению, но и по способу передвижения (допустим, обычный бег чередуется с бегом спиной вперёд, а затем с передвижением приставными шагами в стороны), а прыжки приобретают серийный характер (прыжок следует за прыжком).

Общую и специальную подготовку осуществляйте с первых шагов занятий теннисом. Это одно из главных условий освоения рациональной техники. Формирование ударных движений находится в прямой зависимости от силовых возможностей мышц "рабочей руки" и плечевого пояса. Лишь при их оптимальном развитии может быть освоена современная разнообразная техника, и особенно её козыри - мощные удары.

Победитель Уимблдона 1987 года П.Кеш странствует по всему миру с набором "силовых приспособлений", которые умещаются... в чехол теннисной ракетки. В его тренажёрном комплекте четыре предмета: теннисная ручка-"эспандер", резиновый бинт, тонкий резиновый шнурок с петлёй на конце для развития силы мышц, управляющих движениями пальцев руки, и пластиковый чехол с плотно завинчивающимся отверстием, который наполняется водой и служит "отягощающим предметом" во время упражнений.

### **БЫСТРОТА, ПРЫГУЧЕСТЬ И ЛОВКОСТЬ**

Когда речь заходит о воспитании этих качеств, в моей памяти обычно всплывает редчайший игровой эпизод...

"Это же акробатический теннис!" - воскликнул Ф.Перри, когда стадион, стоя, рукоплескал шестнадцатилетнему Борису Беккеру.

В финале игра шла, как говорится, мяч в мяч. Но в тот момент явно назревал перелом (хотя по партиям 2:1 всё ещё вёл Б.Беккер): на подаче соперника И. Лендлу, наконец, удалось выиграть гейм и повести 5:3. Всё, казалось, теперь должно решиться в последней, пятой партии. Именно в ней, как считали многие, преимущество будет за более опытным и, главное, самым упорным.

Гейм на подаче Лендла разыгрывался как по нотам. Своими мощными ударами он набирал очко за очком и уже повёл со счетом 40:0. И тут-то Беккер, явно рискуя, принял сильную подачу контратакующим ударом, устремившись к сетке. В ответ на эту дерзость Лендл применил точный и мощный обводящий, совсем низкий удар. Отразить его, казалось, практически невозможно. Но сеточник благодаря невероятному прыжку всё же это сделал. Отразил, упал, перевернувшись через голову, мгновенно вскочил и тут же прыгнул, как тигр, в другую сторону. Его первый ответный удар не вызвал затруднений у соперника, а второй - оказался убийственным. И это в условиях, когда и второй обводящий удар Лендла выглядел совершенно недостижимым! Всё решил повторный прыжок, который, как и первый, завершился трудным, но метким попаданием.

Такое, скажет читатель, бывает в матче один раз. Ан нет! При следующем розыгрыше очка повторилось абсолютно то же самое. Вот тогда-то стадион и взорвался аплодисментами.

Акробатические удары Б.Беккера в печати называли "шоковыми". Они явно удручающе действовали на расстроенного соперника. Четвёртая партия, а с нею и матч завершились в пользу "вратаря"...

Я привёл этот яркий пример, чтобы ещё и ещё раз убедить читателей в важности использования новых подходов к физической подготовке.

Как же осуществлять физическую подготовку, чтобы выработать быструю реакцию на действия соперника, стремительно и разнообразно передвигаться, выполнять в случае необходимости далёкие прыжки "стрелой" в стороны и вверх? Иными словами, как добиться быстроты, прыгучести и ловкости?

"Старт пулей", выражаясь языком легкоатлетов, теннисист должен уметь осуществлять и в начале быстрого бега, и в подготовке к молниеносным прыжкам для отражения трудного мяча у сетки. Соответственно и реакцию теннисиста условно можно разделить на "беговую" и "прыжковую".

В разделе, посвященном ударам с лёта, уже разбирались главные особенности реакции теннисиста. Напомним, что в условиях игры она теснейшим образом связана с процессом прогнозирования действий соперника (к примеру, сеточник должен уметь молниеносно реагировать на обводящие удары соперника вправо, влево, высоко над головой, а также на удары, нацеленные прямо на него). Развивайте такую реакцию в первую очередь с помощью игровых упражнений, когда вы выступаете в роли сеточника и партнёр обстреливает вас острыми нестандартными ударами. Однако не ограничивайтесь только ими, особенно на начальных этапах обучения. Быстрое реагирование должно, как говорится, входить в плоть и кровь с детского возраста. Для этого используйте стартово-рывковые и вратарские упражнения.

...Быстрой реакцией и отличной подвижностью в игре с задней линии отличается чемпион СССР А. Чесноков. Но мало кто знает, сколько времени потратила Т. Наумко, тренер спортсмена, на выработку его "старта пулей", когда он был еще совсем юным. Её излюбленным упражнением было такое. Расположившись у сетки и поставив рядом с собой корзинку с мячами, она рукой бросала их в самых неожиданных направлениях, да так, чтобы их еле-еле можно было отразить. Время от времени после длинного удара она неожиданно укорачивала мяч, направляя его совсем рядом с сеткой. Юный Андрей должен был во что бы то ни стало отразить короткий мяч, а затем молниеносно отбежать назад, так как следующим ударом тренер направляла мяч через него свечой...

Стартово-рывковые упражнения применяйте не только в условиях игры. В распоряжении семейных тренеров, к примеру, такое хорошее упражнение, как бег по неожиданным сигналам в различных направлениях. Перед этим упражнением семейный тренер должен уточнить со своим воспитанником, на какие конкретно сигналы нужно реагировать. Вот самый простой вариант сигнализации: махнет тренер рукой вниз-направо, - значит, теннисист делает рывок вправо, вниз - стартует вперед, вверх - отбегают назад. Лучше всего, если такое упражнение составит целый беговой комплекс, включающий короткие отрезки - от 6 до 20 м, направление которых будет все время меняться в соответствии с сигналами.

При развитии быстроты передвижений учитывайте следующие главные особенности этого довольно сложного качества. Оно проявляется в способности не только быстро стартовать и развивать высокую дистанционную скорость, молниеносно изменять направление и

способ передвижений, но и быстро гасить их высокую скорость, добиваясь моментальной остановки. Каждое из этих проявлений быстроты претендует на значительную самостоятельность; высокие показатели одного из них далеко не всегда сочетаются с другими. Не случайно, к примеру, один теннисист очень быстро стартует, но теряет драгоценное время при резком изменении направления бега во время челночных передвижений. Другой, наоборот, задержавшись на старте, способен достигнуть высокой скорости после разгона. А есть и такие, для которых камень преткновения - быстрая мягкая остановка. Задача семейного тренера: не упускать из виду ни одного из этих слагаемых.

Однако не думайте, что, если вы просто быстро бегаєте, уже решены все проблемы вашей теннисной беговой подготовки. Интересны в этом отношении данные специалистов из ГДР, изучавших беговые возможности выдающихся спортсменов - теннисистов, футболистов, баскетболистов. Контрольным упражнением служил обычный бег на 100 м. Каково же было удивление "контролёров", когда обнаружилось, что результаты этих знаменитостей оказались самыми посредственными. К примеру, аргентинец Марадона, признанный лучшим игроком мирового футбольного чемпионата 1987 года и считающийся самым быстрым нападающим, пробежал чуть ли не хуже всех.

Удивительно? Нет! Дело тут в специфике проявления физических качеств. Представители игровых видов спорта не бегают по-легкоатлетически. У них особая работа ног, толчковая нагрузка; движения их рук и даже туловища тоже далеко не всегда способствуют быстрому передвижению.

Вот главные особенности передвижений теннисиста, которые вам следует учитывать при проведении физической подготовки: старт берётся из высокого положения, и поэтому толчковая нагрузка концентрируется главным образом на мышцах стопы и голени; стартовый рывок осуществляется в четырёх возможных направлениях - вперёд, в обе стороны, назад; перемещения делаются различными способами (с помощью обычного бега, приставными шагами в сторону, скачками, скрестным шагом, боком, спиной вперёд) и часто носят комплексный челночный или зигзагообразный характер, что требует умения не только развивать высокие стартовые и дистанционные скорости, но и сокращать до минимума потери времени, затрачиваемые на остановки и изменение направления передвижения. Дистанция отдельных скоростных отрезков передвижения колеблется примерно в пределах 6-20 м. Объединяйте упражнения периодически в беговые комплексы, состоящие из разнообразных передвижений во все стороны различными способами; стремитесь достигать максимально быстрого старта, наибольшей дистанционной скорости и предельно быстрой смены направлений передвижения.

Многие беговые упражнения можно делать с ракеткой в руках, имитируя игровую ситуацию.

Приведем примерный беговой комплекс:

челночный бег (из стороны в сторону) обычным способом и приставными шагами;

челночный бег вперед-назад (вперёд - обычным способом, назад - скрестным шагом боком вперёд);

"беговой лабиринт" - бег с обеганием близко расставленных предметов разными способами передвижения;

бег по малым кругам, "восьмеркой", а также "треугольником";

бег в различных направлениях с мгновенными лёгкими остановками и последующими стартовыми рывками;

бег в различных направлениях с ведением теннисного мяча рукой, ногой, без обегания и с обеганием расставленных на дистанции предметов.

В составлении подобного рода комплексов у вас самый широкий простор для творчества. Вот один пример из опыта таллинских тренеров. Рядом с кортами в одном из клубов стоит несколько десятков стройных деревьев на расстоянии 3 м друг от друга. Вокруг деревьев вьется серпантин беговых дорожек, сделанных руками теннисных умельцев. Грунт размечен линиями трех цветов, обозначающих различные беговые маршруты. Бегущий старается быстро среагировать на неожиданные повороты извилистых линий-ориентиров и не сбиться с заданной дистанции.

Совсем рядом с этим "лабиринтом" - довольно крутой пригорок. И мимо него не прошли теннисные умельцы. Там оборудована своеобразная "полоса препятствий", для прохождения которой нужно то преодолевать подъём, то круто сбегать вниз...

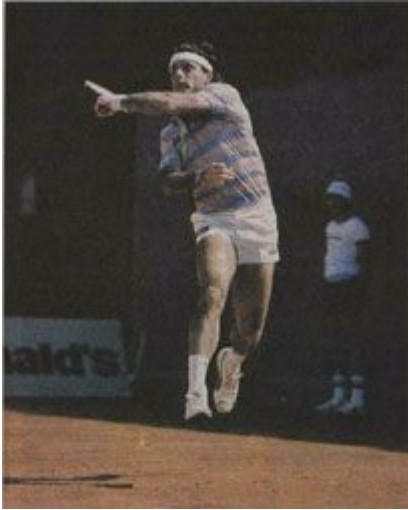
Особую группу составляют упражнения, специально нацеленные на развитие высокой частоты движений ногами: разнообразные прыжки со скакалкой, "семенящий бег" на месте, бег на месте с высоким подниманием колен, бег на месте с отбрасыванием назад расслабленной голени, серии максимально быстрых прыжков "мячиком" из стороны в сторону и вверх (эти прыжки своим мягким, упругим толчком и пружинистым, амортизирующим приземлением напоминают отскок падающего мячика).

А теперь рассмотрим развитие быстроты, прыгучести и ловкости применительно к сложным игровым действиям, связанным с прыжками. Здесь главное - учёт специфики самих действий. Различают так называемую горизонтальную и вертикальную прыгучесть.

Первая характерна для ударов в прыжках в стороны, вторая - во время прыжков вверх или вверх-назад. Каждая из них требует специального внимания, систематической тренировки. Учтите: "однобокость" в их развитии - явление частое. Так, одни теннисисты прекрасно прыгают в стороны, но испытывают немалые затруднения при попытках достать высокую свечу. Другие легко "взлетают" вверх, но для них трудно достигаемы боковые мячи.

У легкоатлета толчковая нога всегда одна и та же. Другое дело у теннисиста, который должен быть универсалом: необходимо, чтобы каждая из его ног в любой момент могла стать толчковой. Здесь сразу напрашивается такой совет семейным тренерам. Определите, есть ли у ваших воспитанников существенная разница в толчковых возможностях правой и левой ноги. Сделайте это с помощью самого простого упражнения - прыжка с места в длину, толкаясь сначала одной ногой, а затем другой. Менее сильную ногу надо упражнять впоследствии больше.

Прыжкам теннисиста предшествуют обычно различные варианты разбегов, а некоторые прыжки выполняются фактически с места или после двух-трёх подготовительных шагов, которые разбегом никак не назовешь. Так, например, прыжок можно сделать в конце обычного бега вдоль задней линии за трудным мячом, а также завершая попытку отразить глубокую свечу в конце очень быстрого отбегания назад скрестным шагом, боком вперёд.



При прыжках самым тщательным образом контролируйте особенности приземления. Их значение подтвердим игровым эпизодом, который нередко происходит во время соревнований... Мяч, отбитый сеточником в стремительном вратарском прыжке в сторону, заслуживает, кажется, самой большой похвалы. Но увы, несмотря на старания, "убить" его всё же не удастся. Соперник тут же повторным ударом в другую сторону легко делает обводку. А сеточник, приземлившись слишком жёстко, не может сдержать после прыжка дальнейшее продвижение в сторону и в итоге оказывается совсем выбитым с площадки. Не мудрено, что к следующему ответу он совершенно не подготовлен, хотя повторный удар соперника довольно прост.

Приземляться мягко, пружинисто, в положение "боевой готовности" для следующего прыжка или быстрого бегового старта - таково одно из важных требований к выполнению теннисистом прыжковых, в том числе "вратарских", упражнений.

Вот основная группа этих упражнений, рекомендуемых для теннисистов (чем раньше они их усвоят, тем лучше):

серийные выпрыгивания вверх, отталкиваясь то двумя, то одной ногой из обычных исходных положений теннисиста, а также из среднего и глубокого приседа;

"многоскоки" (серийные прыжки на коротких дистанциях) на одной ноге, толкаясь попеременно то одной, то другой ногой, одновременно обеими ногами;

прыжки в стороны и вверх в максимально вытянутом положении всего тела с места, с коротких и разнообразных разбегов, одновременно имитируя удары справа, слева и над головой;

"напрыгивания" на возвышение с места и с разбега;

прыжки из стороны в сторону и вперёд-назад через небольшие возвышения;

спрыгивания с возвышений с мягким, пружинистым приземлением и незамедлительным прыжком, стартовым рывком;

прыжки на батуте;

вратарские прыжки с элементами акробатики;

прыжки с мягким падением на руки и быстрым отталкиванием;

упражнения типа "танец вприсядку", прыжки с вращением колесом.

"Игра вратаря" должна стать одним из главных упражнений юного теннисиста. К ней надо хорошенько подготовиться. В первую очередь научиться прыжкам в вытянутом положении, а также мягким падениям. Учтите: если у ребёнка боязнь падений, то он обычно избегает далёких прыжков. Чтобы предотвратить это, расположите в "воротах" мягкие гимнастические маты или же делайте вратарские упражнения на мягком песке или



траве. Сначала используйте в качестве прыжковых ориентиров подвесные теннисные мячи, которые заранее с помощью, к примеру, стоячков располагают в крайних от "вратаря" положениях. Во время далекого прыжка теннисисту надо во что бы то ни стало дотянуться до мяча, а лучше всего ударить по нему рукой. На мягких матах осваивайте также и традиционные акробатические упражнения - кувырки, перевороты в различные стороны, сальто вперед и назад. Хороши для теннисиста такие упражнения, как далёкие прыжки в стороны с отбиванием мяча ракеткой, завершающиеся мягким, пружинистым падением с переворотом и быстрым вскакиванием.



Считайте, что вам очень повезло, если в вашем распоряжении окажется и батут.

Для развития быстроты, прыгучести и ловкости широко используйте различные спортивные игры. Применительно к задачам физической подготовки теннисиста их можно разделить на три группы, где преобладают: ударные движения руками (волейбол, хоккей); ударные движения ногами (футбол); бросковые движения (баскетбол, ручной мяч). Каждая из этих игр для подготовки теннисиста по-своему ценна.

## КАК СТАТЬ ВЫНОСЛИВЫМ



Выносливость - поистине жизненно важное качество. Она необходима в любом виде деятельности, так как даёт возможность оптимально длительное время не снижать показатели её эффективности в условиях повышенных нагрузок.

В теннисе от развития выносливости в первую очередь зависят такие показатели, как активность, темп игры, точность ударов, быстрота двигательной реакции и быстрота передвижений. Именно на них в первую очередь сказывается утомление.

Современный теннис характерен очень большими соревновательными нагрузками. Сильнейшие теннисисты, в том числе и юношеского возраста, часто выступают в многодневных турнирах фактически круглый год, что требует очень высокого уровня выносливости, способности длительное время сохранять высокую спортивную форму. Примечательно, что в крупных соревнованиях - внутренних и международных - теннисисты-лидеры начинают участвовать уже в возрасте 12-13 лет, а классификация сильнейших игроков мира начинается с возрастной группы 14-15-летних. Ежегодно Международная федерация тенниса определяет чемпиона мира среди каждой юношеской группы на основе оценки их выступлений в течение всего года. Кроме самой младшей группы в классификации есть ещё средняя, куда входят 15-16-летние, и старшая - 17-18-летние. Причём существуют две мировые классификации: в одной учитываются результаты только одиночных соревнований, в другой - только парных (Ларисе Савченко, Лейле Мехси и Наташе Медведевой присваивалось в разные годы звание чемпионки мира в парных соревнованиях среди девушек, а Наташе Зверевой - в одиночных).

Точные исследовательские данные показали, что суммарные соревновательные нагрузки (за весь год) у ведущих теннисистов мира выше, чем у представителей других видов спорта.

Когда-то я был очевидцем, как 12-летнюю Ш.Граф "мучил" тренер отец на чемпионате Европы среди "малолетних".

"Ты должна привыкнуть к самым жёстким нагрузкам", - наставлял её отец. И девочка, ещё не остыв после очередного матча, пробежала "нормативную", по выражению отца, дистанцию в 3 км.

"У меня было немало хороших спарринг-партнёров, но Тренером у меня всегда был отец", - заявила впоследствии спортсменка, победив в открытом чемпионате Франции 1988 года (заметим, что её отец не профессиональный тренер, его работа не имеет ничего общего со спортом).

Конечно, далеко не все ученики семейных теннисных школ выйдут на большую спортивную арену, тем более международную. Так стоит ли всем подряд развивать выносливость? Безусловно! Физическая выносливость - это показатель здоровья, работоспособности, высоких функциональных возможностей организма. Кроме того, выносливость рождается в борьбе с трудностями, особенно с её главным врагом - утомлением, и поэтому самым тесным образом связана с воспитанием ценнейшего качества личности - сильной воли.

Тут мы подошли к одному очень тонкому вопросу. Дело в том, что соревновательная выносливость далеко не то же самое, что выносливость, если можно так выразиться, тренировочная. Задумайтесь над такими примечательными фактами из спортивной практики. Есть теннисисты, которые на тренировке не знают усталости. Но стоит им включиться в серию ответственных соревнований, как картина меняется. В чём же причина? Выносливость теннисиста не просто способность переносить большие физические нагрузки, это, скорее, готовность к острой продолжительной спортивной борьбе в условиях большого психологического напряжения.

Научиться преодолевать утомление в спокойных условиях - это, как говорится, пол-дела. Не менее важно воспитать выносливость спортивного бойца. Делается это главным образом в официальных соревнованиях, в процессе регулярного в них участия. Однако и в тренировки включайте игры со счётом, по своим психологическим установкам и условиям проведения напоминающие соревнования. Борьба необходима с максимальным напряжением сил и внимания, стараться во что бы то ни стало выиграть, реализуя намеченный тактический план, выбор темпа игровых действий и их интенсивность. Проводить игры желательно с судьёй, точно соблюдая все правила и сократив до минимума промежутки времени между розыгрышами очка.

На паузы обратите особое внимание. Пусть юный теннисист во время игры со счётом собирает мячи побыстрее, тратя не более 30 с. Вы спросите: к чему такая поспешность? Не лучше ли полнее использовать межигровое время для отдыха и начинать следующий розыгрыш очка после того, как полностью удастся восстановить силы и дыхание? 30 с - это среднее межигровое время на официальных соревнованиях.

...Т.Какулия в первом для него турнире мирового чемпионата недоумённо разводил руками: "Сбивается дыхание, никак не могу наладить игру!" Однако не только он - все участники оказались тогда в условиях временного прессинга. Как только мяч выходил из

игры, обслуживающие соревнования мальчики мгновенно передавали для подачи другой, а судья многозначительным взглядом как бы поторапливал подающего. Оказывается, организаторы соревнований пошли навстречу телевидению и сделали всё возможное для сокращения межигрового времени за счёт использования в каждом матче 12 мячей и спринтерской работы бригады мальчиков. Телевизионным зрителям подавай интересную игру, а не продолжительные паузы! Стоило Т.Какулии, когда была его подача, медленно пойти за мячом (чтобы отдышаться), как судья тут же предупредил его о недопустимости затягивания межигрового времени. Только после нескольких турниров марафонского чемпионата (всего их было 12, и следовали они один за другим) спортсмен начал привыкать к необычно завышенным нагрузкам. Кстати, представляете, какую нужно иметь выносливость, чтобы выдержать испытания почти трехмесячных сражений?

Совет семейным тренерам: систематически организовывайте для ваших воспитанников матчевые товарищеские встречи. Приглашайте на них других теннисистов, создавайте обстановку, в которой ребята будут упорно бороться за победу.

Каждая тактика требует своей особой соревновательной выносливости. Нагрузки во время игры на "медленных" грунтовых площадках и на "быстрых" пластиковых, цементных, деревянных, травяных имеют свою специфику.

На "медленных" площадках розыгрыш очка обычно более длительный, так как грунт в значительной мере "гасит" скорость мяча при отскоке, и поэтому выиграть очко сильным ударом становится труднее. Не случайно во встречах даже сильнейших теннисистов среднее число ударов с каждой стороны иногда в одном розыгрыше очка достигает 30-40! Другое дело - нагрузка в соревнованиях на "быстрых" площадках с их стремительным отскоком мяча, значительно повышающим пробивную способность сильных, острых по пласировке мяча ударов. В большинстве случаев это обеспечивает скоростной розыгрыш очка. К примеру, в финальном матче Уимблдонского турнира 1987 года каждый из участников для розыгрыша очка делал в среднем только по три удара.

В нашей стране и за рубежом соревнования, в том числе и юношеские, проводятся на кортах с различными покрытиями. Это требует не только умения свободно использовать тактические варианты, но и хорошей подготовленности к любым нагрузкам. Поэтому при возможности проводите длительные тренировки на различных площадках, в том числе и тренировочные игры со счётом. Если же в вашем распоряжении только один вид покрытия, добивайтесь варьирования нагрузок за счёт чередования тактик.

Есть в спортивной подготовке одно непреложное правило: тренировочные нагрузки должны превышать самые высокие нагрузки соревновательные. Только при этом условии выступление будет проходить не "на пределе", позволит показать всё лучшее, на что способен спортсмен, и исключит переутомление. Одним из хороших ориентиров может служить число геймов в тренировочных играх со счётом.

Детские и юношеские соревнования традиционно разыгрываются из трех партий. Предельный по числу геймов счёт в матче может быть 7:6, 6:7, 7:6, а значит, наибольшее число всех геймов - 39 (в матчах при счёте 6:6 разыгрывается решающий гейм - так называемый "тай-брейк"). Для подготовки к соревнованиям таким образом надо разыгрывать, по меньшей мере, 45 геймов. По мере возмужания "геймовую нагрузку" увеличивайте. В 15-16 лет теннисисты уже начинают выступать в соревнованиях со взрослыми, игры в которых часто проводятся не из трёх, а из пяти партий. Так что соревновательная нагрузка значительно возрастает. Если исходить из того, что

предельный счет в каждой партии 7:6, то в пяти партиях может быть разыграно максимум 65 геймов. На эту цифру и ориентируйтесь, периодически перекрывая её в тренировке.

Своеобразным основанием фундамента физической подготовленности служит общая выносливость - способность справляться с непрерывной длительной нагрузкой при двигательных действиях, вовлекающих в активную работу большинство мышечных групп тела. Для развития этого вида выносливости используйте обычный продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, различные спортивные игры. С их помощью вы укрепите сердечно-сосудистую систему, разовьёте высокие дыхательные возможности, крайне необходимые для полноценного энергообеспечения в условиях длительной нагрузки.

Специального внимания требует скоростная выносливость. Она выражается в способности сохранять быстроту двигательных действий продолжительное время. Огромное значение этого вида выносливости как бы вытекает из самих особенностей современной типовой игры, насыщенной молниеносными движениями. Снизить к концу матча быстроту - это значит обречь себя на поражение.

Для развития скоростной выносливости используйте:

игры со счетом при минимальных паузах между розыгрышами очка, с преимущественным применением острых, темповых тактических комбинаций (нужно при этом использовать 6-9 мячей, быстро их собирая, в том числе и с дополнительной помощью);

"скоростные комплексы", состоящие из передвижений на короткие дистанции разными способами в различных направлениях;

спортивные игры с высокой интенсивностью действий, проводимые преимущественно на уменьшенных площадках, как по обычным, так и по упрощённым правилам, нацеленным на сокращение игровых пауз (например, футбол в маленьком зале без прерывания игры, если мяч попадает в стенку или оказывается за воротами).

Итак, мы рассмотрели пути воспитания основных физических качеств, главные направления физической подготовки. Теперь в заключение общий совет.

Рассматривайте всестороннюю физическую подготовку как процесс, если можно так выразиться, всевозрастной и непрерывный. В детском возрасте нужно заложить для этого первые кирпичики, в младшем юношеском - возвести прочный фундамент, а в юношеском среднем и старшем - построить на нём многоэтажное здание.

## **Глава 8**

### **Поучительные рассказы**

В тот вечер в детско-юношеской спортивной школе московского "Спартака" проходило необычное занятие...

"Сегодня мы поговорим о том, как юному теннисисту воспитывать волю, закалять свой характер, - с этими словами обратилась старший тренер Т.Наумко к своим воспитанникам. - Вы получили задание прочитать книгу - "учебник жизни" для многих поколений советских ребят и подготовиться к беседе на тему "Какие черты характера Павки Корчагина необходимы юному спортсмену?". В нашем разговоре примет участие многократный чемпион СССР, участник Великой Отечественной войны Борис Ильич Новиков".



Судя по выступлениям ребят, герой книги вызывал у них не только восхищение, но и горячее желание следовать его примеру. Как замороженные слушали ребята и интересный рассказ чемпиона из чемпионов о его "уроках жизни". О том, как он крестьянским мальчиком приехал в Москву в 20-е годы и, приобщившись к теннису, прошёл в спорте трудный, но увлекательный путь самоучки, став в предвоенные годы пятикратным чемпионом СССР. О том, как, возвратившись после ранения и контузии с Великой Отечественной войны, выслушал от врачей суровый приговор: "Теннис - забыть, быстрые движения - под запрет!" О том, как он задумал тогда немислимое: побороть недуг и вновь встать в ряды спортивной гвардии.

Ребята узнали, что Б.Новиков данное себе самому слово сдержал! В летопись истории отечественного тенниса золотыми буквами была вписана и шестая его - послевоенная победа в чемпионате СССР.

"Волевая целеустремленность - вот главное оружие в борьбе за спортивные успехи! - попытожил свой рассказ теннисный ветеран, а после небольшой паузы добавил: - Я всегда увлекался книгами, где действуют персонажи с сильными характерами. Советую и вам почаще в них заглядывать - они многому могут научить".

...Во всех предшествующих разделах книги в роли наставника выступал автор. Наступил момент, когда эта роль полностью переходит к героям, взятым из реальной теннисной жизни. Их опыт, я уверен, многому может научить наших читателей. Только заранее хочу оговориться. Действующие лица наших рассказов - знаменитые теннисисты, однако это вполне земные люди, идущие к успехам трудной дорогой самовоспитания. Поэтому не удивляйтесь, что вы познакомитесь с их победами и поражениями, взлётами спортивного духа и слабостями, радостями успехов и горечью неудач.

## **В ДАЛЁКОЙ АВСТРАЛИИ**

Морозный январский вечер 1987 года. Уютная московская квартира Ольги Васильевны Морозовой - старшего тренера сборной женской команды страны. Вместе с ней и тренером сборной Ларисой Дмитриевной Преображенской мы обсуждаем олимпийские проблемы. И потому в наших разговорах сливаются прошлое, настоящее и - главное - будущее нашего тенниса.

Обстановка для такого разговора самая располагающая: мы в семейном теннисном музее, где собраны многочисленные кубки, медали, дипломы, разнообразные призы и, конечно же, фотографии.

...Вот ещё совсем юная Оля с маленьким кубком победительницы Уимблдонского турнира среди девушек. На соседнем снимке она уже повзрослевшая и в её руках огромный кубок - почётный приз за победу в международном первенстве Лондона, которое относилось тогда к рангу самых авторитетных международных турниров.

А вот фотосерия, которую можно назвать "счастливые минуты чемпионки Европы". Они запечатлели Ольгу Васильевну на высшей ступеньке пьедестала Почёта победителей, когда в честь её успеха поднимался флаг нашей Родины. Вот наша теннисистка,



окруженная армией фотокорреспондентов, в огромной чаше центральной площадки Уимблдонского стадиона перед началом финала. С двух фотографий смотрит на нас и Александр Метревели.

В музее есть и чисто семейные снимки. На одном из них - совсем крошечная дочка Катя гоняет ракеткой, словно хоккейной клюшкой, теннисный мячик. Не остался без внимания и отец семейства - инженер и в то же время мастер спорта по теннису, многолетний семейный тренер.

Два снимка особенно дороги Ольге Васильевне: они напоминают ей о доблестных сражениях в далёкой Австралии...

...В.Рид, президент Федерации тенниса Австралии, приглашая советскую команду посетить его страну, предупреждал: "Приготовьтесь к ультранепривычному! Вам, европейцам, предстоит оказаться в положении, название которому - "всё наоборот". Из суровой русской зимы вы сразу попадёте в знойное лето южного полушария, из-за разницы во времени день как бы поменяется местами с ночью, и ваши ребята будут соревноваться в часы, когда они привыкли крепко спать. Играть вам придётся к тому же на непривычных травяных кортах".

Декабрь 1972 года выдался на редкость капризным. Единоборство зимы и осени явно затянулось и шло с переменным успехом: то выпадал обильный снег и ртутный столбик полз к отметке  $-20^{\circ}$ , то вдруг неожиданно наступала оттепель.

"Повремени с морозами! - молили теннисисты Её Величество Природу. - Дай нам "тёпленькими" улететь в далёкую Австралию. Тяжело ведь будет сразу без акклиматизации играть с сильнейшими игроками мира при сорокаградусной жаре!"

Но природа, словно назло теннисистам, как раз в дни их дорожных сборов окутала столицу морозной стужей. Спортсменам предстояло выдержать перепад температуры в  $60^{\circ}$ .

...Внизу остались стройные берёзки Шереметьевского аэродрома. Впереди - путь в великую теннисную державу, где каждый четвёртый взрослый, как свидетельствует статистика, играет в теннис и где, как гласит шутка, даже карапузы предпочитают погремушки в форме ракетки.

Австралия! Самый отдалённый континент земного шара, по площади равный США и более чем в 31 раз превышающий Великобританию, но по населению уступающий крохотной Голландии. Что это за страна, где уживаются век атомный и век каменный, сохранивший племена аборигенов, которые и сейчас, как и многие столетия назад, изъясняются преимущественно жестами, живут в землянках, добывают огонь трением и охотятся на птиц и диких животных с помощью бумерангов? Страна, где в сотне километров от убогих резерваций - гигантские небоскрёбы с шикарными магазинами и фешенебельными ресторанами, величественные и в то же время изящные здания университетов, увеселительные заведения, сверкающие по вечерам разноцветными рекламными огнями, церкви в стиле модерн, похожие на молодёжный клуб...

И вот Мельбурнский аэропорт. Раннее утро уже пышет жаром. Нас встречает вице-президент Федерации тенниса Австралии господин Д.Янг. Это он после посещения Спартакиады народов СССР написал в австралийских газетах немало хорошего о советском теннисе, призывая к сотрудничеству.

Перед нами - пригород Мельбурна. Мелькают маленькие, одноэтажные домики с карликовыми ухоженными садиками. То здесь, то там виднеются прямоугольники зелёных кортов и плавательные бассейны-лягушатники. Сопровождающий нас господин Янг называет их общественными (в отличие от частных, расположенных в богатых районах).

"У нас теннис и плавание - национальные виды спорта, - говорит он не без гордости. - Большинство крупнейших городов Австралии расположены в океанских бухтах с замечательными песчаными пляжами, растянувшимися на десятки километров. Вода - родная стихия австралийцев: каждый ребёнок учится ходить и плавать почти одновременно. С теннисом же ребята знакомятся позже, в 6-летнем возрасте. Оба вида спорта возведены в наших школах в ранг обязательных учебных предметов".

Мы въезжаем в жилой район под названием Куйенг.

"Здесь живут только люди с достатком", - замечает наш собеседник.

Да! Тут что ни дом - то оригинальное произведение архитектуры, утопающее в зелени раскидистых деревьев, обвитое декоративными растениями, со своими кортами и бассейнами.

"Наша страна словно создана для тенниса, - продолжал наш собеседник. - В Австралии закрытые корты не в почёте. В них просто нет надобности: Зелёный континент не знает снежной зимы. Поэтому мы круглый год играем на открытом воздухе. Даже в июне и июле - самые холодные месяцы - температура колеблется в пределах 15-20° тепла. Стабильно тёплый климат - одна из причин широкого распространения тенниса в Австралии и её международных успехов на теннисной арене".

Вот мы, наконец, и в самом крупном теннисном клубе "Куйенг", который вот уже много лет держит в своих руках проведение международного открытого чемпионата страны. Перед нами 50 теннисных площадок, над которыми возвышается их собрат-великан - центральный корт с трибунами на 24 тыс.зрителей. Много жарких сражений повидал на своём веку его бархатистый зелёный газон, предназначенный для финальных матчей розыгрыша Кубка Дэвиса и открытого чемпионата Австралии.

"Через полчаса начнётся жеребьёвка, и вам троим надо обязательно на ней присутствовать", - с многозначительной улыбкой предупреждает нас президент клуба. Неужто организаторы соревнований отступили от традиции проводить жеребьёвку в узком кругу судейской коллегии.

Банкетный зал клуба полон. Только переступаем порог - и аудитория взрывается аплодисментами. Нас усаживают за большой стол на самом видном месте. Перед нами три огромных пышных торта.

Почему-то в зале не видно других спортсменов. В аудитории представители всех возрастов: от ребятшек до глубоких старцев. Что всё это значит? Ждём. Наконец слово берёт президент клуба. Сдвинув брови и напустив на себя серьёзность, он начинает торжественную речь: "Объявляется приговор советским гостям - приговор окончательный и обжалованию не подлежит. На время турнира вы должны стать "узниками" наших любителей тенниса. Здесь присутствуют сто теннисных семей, которые настоятельно просили подвергнуть вас "домашнему аресту" именно у них. Чтобы никого не обидеть, мы

решили бросить жребий. Правда, исключение мы всё же сделали для господина Янга. Он - единственный из всех нас, кто был в гостях у вашей теннисной федерации, и поэтому отказать ему в ответном гостеприимстве мы просто не имеем права".

...Через каких-нибудь полчаса каждого из нас развозили по "местам заключения". "Тюремщиком" Алика стал господин Янг. Олю "домашнему аресту" подвергла семья главного архитектора города. Меня же взяла "на поруки" - кто бы вы думали? - чета видных педагогов, которые вели курс русского языка в университете и безапелляционно утверждали, что их дальний-дальний родственник - великий русский полководец М.И.Кутузов.

Каждого из нас сопровождал огромный торт. Не скрою, когда мы во время "суда" смотрели на эти произведения кондитерского искусства, у нас просто слюнки текли. Потом мы узнали, что изготавливает их лучший кондитер города специально для почётных гостей. На них обязательно изображаются кенгуру, мишка коала, чёрный лебедь и ветка мимозы - символы Австралии.

Часа через два (после семейного завтрака) мы вновь собрались в теннисном клубе. Отдых с дороги - побоку! Нельзя терять драгоценное время для подготовки к состязаниям, начинающимся со следующего дня.

Что и говорить, соревнования предстояли поистине марафонские: череда открытых первенств всех пяти австралийских штатов - около сорока дней жарких сражений без единого выходного. После финальных поединков победители должны спешить на аэродром, чтобы следующим утром успеть потренироваться на новом стадионе, а днём уже включиться в борьбу с новыми противниками.

А тут ещё все время тебя обжигают коварные лучи южного солнца (температура в тени 40°). Попробуйте только забыть перед выходом на корт обильно смазать лицо защитным кремом! Не пройдёт и нескольких часов, как к обожжённому месту больно будет притронуться. А ведь хочешь не хочешь, спортсменам надо находиться под палящими лучами около 5-6 ч в день.

В первые часы пребывания на Мельбурнском стадионе я не знал ещё всех местных противосолнечных премудростей и потому пребывал в недоумении. Подхожу к одной площадке - там всюду сражаются загорелые мужчины с... белыми носами. Перехожу к другой, где играют женщины: у представительниц прекрасного пола ещё и на щеках белые пятна.

Все разъяснилось, когда один из знакомых тренеров протянул мне тюбик с кремом и предостерег: "К нашему солнцу нужно привыкнуть. Для безопасности помажьтесь кремом".

Да... На австралийских соревнованиях спортсменов словно нарочно пытаются адской температурой, выжить в которой могут только самые стойкие и неутомимые. А для лучшей проверки их на прочность все без исключения матчи проводятся без перерывов.

Кто же отваживается на все эти испытания?

Давайте подойдём к огромному демонстрационному щиту у центрального корта Мельбурнского теннисного клуба и заглянем в турнирные таблицы. В них без привычки

сразу даже и не разберешься. Лишь после длительного ознакомления вы, поняв что к чему, поразитесь масштабности соревнований.



Будущее тенниса - далёкое и близкое - представлено в юношеских турнирах по трём возрастным группам (первая группа включает 12-13-летних, вторая - 14-15-летних и третья - 16-17-летних).

Первый эшелон сильнейших игроков выступает в главном турнире - открытом первенстве, так называемом турнире "А", второй эшелон - в турнире "Б". Далее следуют соревнования, которые в Австралии называют всевозрастными. В них представлена сама теннисная история - ветераны, некогда блиставшие на кортах различных стран, те, кто достойно представлял Австралию на большой международной арене. И заметьте, у ветеранов тоже своё возрастное ранжирование. Первый турнир - для "молодых" (в пределах пятидесяти), второй - объединяет ветеранов среднего возраста, кому ещё не стукнуло шестьдесят, а в третьем - тот, кто этот рубеж уже перешёл.

Главный судья чемпионата, рассказывая о национальных теннисных традициях, в шутку заметил: "Таких смелых женщин, как в Австралии, нет нигде! Они не только не боятся своего возраста, но и не скрывают его - охотно соревнуются во всех ветеранских группах. Другое дело в Европе. Там женщины оскорбились бы на предложение участвовать в матче престарелых".

Нельзя было не умиляться, наблюдая за шестидесятилетними дамами в коротеньких штанишках и юбочках. Всем своим видом и темпераментной игрой они словно призывали: будьте вечно молоды!

"Реванш спустя полвека!" - так одна из газет назвала заключительный матч женщин в самой старшей возрастной группе. Оказывается, много-много лет назад те же противницы уже встречались между собой в заключительном матче главного турнира.

Последний вид австралийских соревнований величают "семейный": только самые близкие родственники пробуют в них свои силы. Семья может быть представлена в семи вариантах парных соревнований: отец с сыном, отец с дочкой, мать с сыном, мать с дочкой, брат с братом, сестра с сестрой и, наконец, брат с сестрой.

"Не кажется ли вам, что здесь пропущена ещё одна очень важная пара - муж и жена?" - удивились мы.

"А стоит ли им выяснять свои отношения ещё и на кортах? - резонно заметил нам главный судья. И добавил: - Впрочем, с будущего года мы решили рискнуть".

Как ни странным может показаться, самая большая соревновательная нагрузка ложится на плечи сильнейших игроков юношеского возраста. Они состязаются не только между собой, но и в главных турнирах "А" и "Б". Ребята же младшего и среднего возраста пробуют свои силы ещё и в юношеских турнирах. Поэтому для них 3-4 матча за день - явление обычное.

Теперь, после перечисления всех видов соревнований, читатель не удивится, если я назову общее число их участников - около 2500. Сколько же тогда надо арбитров? На помощь приходит джентльменское судейство - силами самих участников матчей. Лишь во встречах участников турнира "А" участвуют бригады дипломированных судей - так в Австралии называют членов многочисленной общенациональной судейской коллегии. Их можно отличить по синей форме, значкам и галстукам с контурами Зелёного континента.

Первенство всех штатов Австралии проходит по одной и той же программе с участием, как правило, всех сильнейших игроков страны и большой группы иностранных спортсменов. В итоге образуется единая цепочка турниров, объединяющая соревнования местные, общенациональные и международные. И заметьте: вся эта громоздкая, но годами отлаженная машина соревнований раскручивается как раз в те два летних месяца, когда у австралийских учащихся каникулы.



Участие в этих крайне напряженных, длительных соревнованиях - суровая, но одновременно и очень полезная школа, особенно для перспективных молодых спортсменов, которым важно своевременно

приобрести опыт борьбы с сильными и разнообразными по игре противниками.

...Вот наконец и наступил последний день жарких сражений! Сегодня завершится "золотая цепочка международных первенств австралийских штатов" (именно так это названо в красочно изданной программе). Станут известны победители первенства штата Западная Австралия в его столице г.Перте. На зелёном поле стадиона-великана, вблизи судейской вышки, застыли (кто бы вы думали?) кенгуру. Они, словно часовые, охраняют огромные призовые кубки. Только пристальный взгляд может различить, что они искусно сделаны из плюша.

Нелегко будет победителям, особенно иностранным, увезти домой эти огромные сувениры. А вдруг один и тот же игрок победит не только в одиночных, но и в парных соревнованиях? Тогда он окажется обладателем целого кенгуриного выводка! Впрочем, опасения напрасны - доставка подарков гарантируется гостеприимными хозяевами.

...Итак, в одиночных финалах и в финалах смешанных пар - советские теннисисты! Большой сенсации трудно себе представить: ведь на Зелёном континенте тонкие ценители "белого" спорта привыкли к уверенным победам своих соотечественников или американцев, с которыми у австралийцев вот уже многие годы идёт нескончаемый спор за обладание мировой теннисной короной.

Не могу удержаться, чтобы не забежать вперёд и не привести слова губернатора штата Западная Австралия на заключительной торжественной церемонии, где присутствовало 20 тыс.зрителей: "Если в самой Австралии - первой теннисной державе мира с самым лучшим для тенниса климатом на всей планете, в стране, поставившей мировые рекорды по массовости тенниса и давшей миру многие поколения чемпионов, вдруг побеждают представители снеговой России (именно так он выразился), мне, как губернатору самого теннисного штата континента, надо подавать в отставку!"



В тот нестерпимо жаркий день на площадках должны были разрешиться три вопроса: кто станет первой ракеткой мира среди теннисистов-любителей, кого провозгласят лучшим игроком Австралии и кто победит в заключительном турнире? Это был 37-й день нашего путешествия.

С каким же багажом подошли советские теннисисты к финишу этого марафона? Только в первом турнире чемпион СССР довольствовался третьим призовым местом. А дальше в газетах появился заголовок:

"Победное шествие А.Метревели по кортам Австралии!" Наш спортсмен уверенно "покорил" четыре штата континента.

Результаты О.Морозовой оказались скромнее. На её пути, словно неприступная скала, всё время стояла И.Гуллагонг, обладавшая авторитетнейшими титулами профессиональной теннисистки.



Это она в 1971 году стала главной виновницей первого в истории мирового тенниса "австралийского женского финала" в Уимблдоне. Тогда в решающем матче она нанесла сенсационное поражение своей знаменитой соотечественнице М.Смит-Корт. Накануне же описываемых событий И.Гуллагонг победила в Уимблдоне и в открытом первенстве Франции - фактических чемпионатах мира на травяных и грунтовых площадках.

Если бы вы только видели, как восторженно встречали её зрители, тем более что она удостоилась самого почётного в своей стране титула! Ежегодно в Австралии определяют десять знаменитостей, внесших, как гласит "хартия титула", наибольший вклад в укрепление национального авторитета. Вот она-то - первая ракетка мира - и возглавила в тот год почётную десятку.

По особенностям тактики И. Гуллагонг и О. Морозова словно сестры, воспитанные одними и теми же семейными тренерами. Их матчи проходили во взаимно быстрых, смелых сеточных атаках. Зрители отдавали должное их мужской атлетической игре, насыщенной острыми, красивыми комбинациями. Но вот беда! В ключевые моменты, когда, казалось, наша спортсменка вот-вот, наконец, может выйти вперёд, следовали обидные с её стороны ошибки при ударах слева. Ох уж этот удар слева! Сколько часов, дней, месяцев, лет спортсменка потратила на его шлифовку! И всё же настоящей, стабильной уверенности в нём не обрела. Давили, словно тяжелый камень, обидные огрехи начальной постановки техники. Да, трудно бывает зрелому спортсмену изменить то, что уже с детства стало привычкой.

Но нашей спортсменке надо отдать должное - она и в Австралии не прекращала борьбу со своим недостатком, без конца тренируя этот злополучный удар.

Мы решили пойти на хитрость. Теперь о ней можно говорить открыто, а тогда это была строжайшая тайна. Мы - это Алик, тренер национальной команды Франции Ж.Лот и я. С французом мы подружились во время тренировок, став неизменными спутниками в путешествии по Австралии.

Мы все трое понимали, что поражение Оли во многом вызвано психологическими моментами. Зная, что в ударе слева есть погрешность, она боялась, как бы он не подвел её в решающие минуты. Однако стоило ей выйти в паре, как эта тревога исчезала - словно партнёр передавал ей частицу своей уверенности. И так, главным было - убедить её в надёжности удара. По тайной договорённости мы начали психологический эксперимент.

"Как это тебе удалось так здорово подправить удар слева?" - как-то невзначай спросил французский тренер Олю во время ужина.

Она удивилась. И на вопрос ответила вопросом: "А что, разве в моих движениях что-либо изменилось?>

"Конечно! Ты просто не замечаешь!" - уверил Ж. Лот.

На следующий день Алик во время тренировки сыграл одну партию с Олей и, не заметно "подавшись" ей, воскликнул: "Поздравляю! При такой игре тебе противник не страшен!"

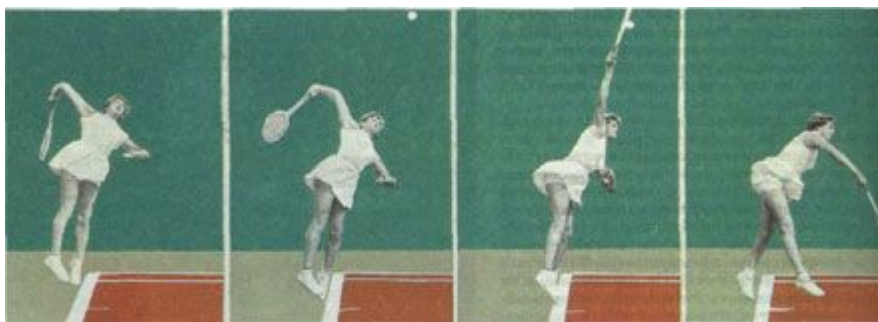
Я попросил Олю выполнить несколько ударов слева перед объективом фотоаппарата, чтобы запечатлеть её первые успехи. Она это сделала с нескрываемой радостью.



Так, шаг за шагом мы пытались вселить в спортсменку уверенность. И наше лекарство подействовало! Она явно приободрилась, да же повеселела. В очередном матче с И.Гуллагонг мы заметили у Оли нечто новое: в её ударах слева начала появляться какая-то лихость, даже риск, словно она и не помышляла, что может допустить ошибку. Это уже была победа над самой собой! Успешное выступление советских теннисистов задело австралийцев за живое. Газеты даже объявили, что крупнейшая в Австралии фирма по производству теннисного инвентаря и спортивной одежды "Симеон" учредила приз тому, кто победит в последнем турнире А. Метревели. И вот, наконец, остался лишь один австралиец, еще не потерявший шансов стать обладателем этого приза! <Теперь вся надежда на К. Дибли>, - писали журналисты накануне финала финалов. К. Дибли - стопроцентный атлет, обладающий и высоким ростом, и пропорциональным телосложением, и, конечно, игровым мастерством.

Его самое грозное оружие - <пушечная> подача. Специалисты, измерявшие у ведущих теннисистов мира скорость полета мяча при подаче, установили, что по мощи подача К. Дибли уступает только американцу Р. Таннеру. Тактика австралийца - как на ладони, принципиально нового, хитрого в ней нет. Ее суть - подавить противника стремительным темпом, уверенным, пусть даже прямолинейным нападением с выходом к сетке вслед за мощной подачей и при малейшей возможности во время приема подачи. Малейшая неуверенность в защите, и Дибли сразу обретает решающее преимущество. Такая тактика, родившаяся именно в Австралии, в те годы использовалась большинством сильнейших теннисистов мира, особенно в соревнованиях на травяных площадках с их стремительным отскоком мяча. Что противопоставить непрерывному силовому давлению? Может быть, тактический вариант <меч против меча>, <стенка на стенку>? Нет! Здесь нужны <постоянное непостоянство>, разнообразие и неожиданность в действиях, искусное использование и меча и щита. Именно к такому решению и пришел А.

Метревели... Вот уже почти два часа длится финальное сражение. А конца ему все еще не видно. И хотя две партии с минимальным преимуществом достались австралийцу, по всему видно, что в любой момент ход игры может измениться. Тем более что наш спортсмен все чаще и чаще создает выигрышные ситуации. Но увы! При завершающих ударах мячи часто ложатся с сантиметровыми ошибками. Они настолько малы, что даже берет сомнение: правильно ли решение судьи? Но вот огромный стадион словно затаил дыхание, оцепенел. Это австралиец стал на своих подачах уступать сопернику гейм за геймом. Такого блестящего контратакующего приема мощнейшей подачи просто трудно было себе представить. Алик не только доставал, казалось бы, безнадежные мячи, но и возвращал их сильнейшими, остро плакированными ударами. Его движения обрели особую свободу, мощь и уверенность. Иногда вместо мощнейшего ответа Алик применял хитрый, совсем низкий мягкий удар в ноги выбегающему к сетке сопернику.



Когда же австралийцу удавалось овладеть позицией у самой сетки, наш теннисист пускал в ход коварную крученую свечу. Причём он готовил её настолько тонко, незаметно для соперника, что

последний оказывался застигнутым врасплох.

На световом табло обозначился счет 6:0. Австралиец, словно ища сочувствия у зрителей, разводил руками: так играть просто невыносимо! А Метревели всё продолжал набирать очки.

...Счёт в пользу А.Метревели - 4:0 в четвёртой партии. И вдруг гром среди ясного неба! Будто бы оборвалась тончайшая струна, которая всё время была до предела натянута. И причина всему - одна ошибка судьи в пользу своего соотечественника. Хотя после короткого судейского диспута не без участия игроков справедливость восторжествовала, самообладание Алик утратил.

Видели бы вы, что творилось на трибунах, когда воспрянувший духом австралиец отвоевал очко за очком и наконец выровнял счёт. После каждого удачно разыгранного К.Дибли мяча зрители вскакивали и неистовыми аплодисментами бурно приветствовали его успех.

...Подаёт А.Метревели. Теперь, при счёте 4:4, следующий гейм может оказаться для каждого соперника ключом к победе. Противник, надо ему отдать должное, преобразился и заиграл просто блестяще. Счёт 0:40 не иначе, как первый тревожный "звонок". Особенно после того, как австралиец выиграл очко, отразив у сетки, казалось бы, недостижимый мяч благодаря своему акробатическому прыжку, завершившемуся падением.

Я с тревогой смотрел на Алика. Неужели он так и не найдёт в себе сил побороть нервозность? И тут я заметил еле различимые "проблески надежды". Он медленнее обычного шёл к месту подачи и, видимо, старался себя успокоить. В его расслабленной походке, в чуть заметных покачиваниях руками явно читалось желание раскрепоститься. Не иначе, он вспомнил простую истину: мышечное расслабление обычно способствует снижению нервного напряжения.

Три неотразимые подачи! Отвоёваны три ценнейших очка! Счёт вновь выровнялся. Затем два уверенных выхода к сетке - Метревели на коне! Он ведёт 5:4. Следующий гейм - словно обмен "любезностями". Со счётом 40:0 лидировал подающий австралиец, а игра вновь досталась нашему спортсмену.

Впереди решающая партия! Прошло более трёх часов бескомпромиссной борьбы, напоминающей по своим перепадам детскую игру "Вверх и вниз". Маленькая пауза. В таких ситуациях рекомендуют перед пятой партией менять судейскую бригаду. Ведь и судьи - простые смертные, и, как знать, не станут ли они ошибаться из-за усталости? Да ещё в решающий момент поединка!

А зрители? Они тоже утомлены! Хотя и обороняются от жгучих лучей солнца широкополыми белыми шляпами.

Пауза затягивается - вдруг выяснилось, что одно судейское кресло пустует.

Торопится К.Дибли некуда. Он заметно устал и полулежит в кресле. Его тренер, словно секундант в боксе, обмахивает его полотенцем и прикладывает к голове платки, смоченные в ледяной воде.



И только для одного Метревели эта пауза - нож острый. Спортсмен так и рвётся в бой! Он стоит у задней линии и всем своим видом говорит: я готов к сражению.

Неужели опять струна дрогнула и ей вновь грозит обрыв, только что восстановленный ценой огромного волевого напряжения?

Пятая партия началась, и вот уже австралиец выходит вперёд - 3:0. Это второй, самый тревожный "звонок" для нашего спортсмена! Однако каждое очко австралийцу даётся с кровью. Скрыть свою усталость уже выше его сил. Как только мяч выходит из игры, он останавливается, жадно глотает воздух и делает дыхательные движения. Помогают ему и зрители. Стоит их любимцу выиграть очко, как гремят несмолкающие, катящиеся от одной трибуны к другой аплодисменты. Они гораздо продолжительнее, чем обычно, и явно задерживают розыгрыш следующего очка.

Алик борется с двумя соперниками, прежде всего - с самим собой. Перерыв выбил его из колеи. Выдержит ли спортсмен последние часы последнего дня непрерывных сражений сорока двух дней? Вот цифры - они красноречивее любых слов: 12 очков Алик набрал своей неотразимой подачей, 14 раз обвёл соперника у сетки, 6 мячей положил у сетки ударами с лёта, после счета 0:3 не отдал сопернику ни одной игры! Победа!

...Автографы теннисных "звёзд". Коллекционирование этих реликвий у многих болельщиков Зелёного континента - семейная страсть, передающаяся из поколения в поколение. В отличие от своих коллег из других стран они просят одарить их не только подписью, но и несколькими фразами. Стоило Алику покинуть спортивную арену и направиться к раздевалке, как его сразу окружили протянутые руки с открытками и журналами с его фотографиями. Не знаю, как долго длилась бы эта церемония, если бы теннисным судьям не удалось вырвать Алика из этого круга. Ведь предстоял следующий финал, а главный проход на центральный корт оказался забаррикадированным.

Коллекционеры разошлись только после того, как было достигнуто джентльменское соглашение: раздача автографов возобновится после завершения финала в смешанном парном разряде, где Алику и Оле предстояло встретиться с первой австралийской парой - И.Гуллагонг и Р.Кейс.

Только один мальчик лет семи, с огромным альбомом в руках, упорно продолжал стоять, на глазах у него навернулись слёзы. Разве можно было ему отказать! И Алик повел его с собой в раздевалку.

Альбом мальчугана оказался просто уникальным. Кожаный переплёт сверкал золотым тиснением "Александр Метревели". Первую и вторую страницы занимала спортивная биография чемпиона СССР. А дальше не менее сотни фотографий и посвящённых ему вырезок из газет и журналов.

Мальчик оправился от смущения и постепенно разговорился. Он оказался внуком самого Фрэнка Седжмена - победителя Уимблдона 1952 года и многократного чемпиона Австралии. Маленький представитель знаменитого теннисного рода рассказал о семейном теннисном музее. Огромный шкаф с альбомами - персональными хрониками - лишь одно из его сокровищ. Семья Седжменов из всех стран выписывает теннисные журналы, что служит одним из главных источников пополнения коллекции. Немаловажно для семейного хобби и то, что бабушка мальчугана - сотрудница исторического архива Австралии, а мать - фоторепортёр.



Видели бы вы, каким бесконечно счастливым выглядел юный коллекционер, когда прощался с Аликом! Ещё бы! Вымпел сборной команды СССР и дарственная ракетка (та, которой только что был завоёван первый приз) - об этих трофеях можно было только мечтать!

"Помогите, пожалуйста, мне снять туфли - я не в силах!" - обратился ко мне Алик, когда раздевалка опустела. Я даже как-то не сразу понял его просьбу.

Через несколько секунд моим глазам предстало нечто страшное. Обе стопы спортсмена сплошь были покрыты толстой жёлтой мозольной коркой, изрытой во многих местах кровоточащими ранами! Это бедствие нередко преследует европейцев - тех, кто не привык долго играть на травяных площадках. На обычных для нас грунтовых площадках опорная нога при ударах, при быстром торможении как бы проскальзывает, немного сдвигается по поверхности корта. Другое дело на травяном покрытии! Там скольжение затруднено - сцепление подошвы с травой мёртвое, как бы приклеенное. В результате кожа стопы защемляется и деформируется.

И всё же такие раны, как у Алика, трудно было себе представить. Он еле дошёл до душа.

"Не представляю, как я бегал, если сейчас не могу нормально ступить ни на одну ногу?" - удивлялся спортсмен.

В моём сознании мелькали кадры только что закончившегося четырехчасового жесточайшего матча. Я тщетно пытался вспомнить хоть один момент, когда бы спортсмен каким-либо движением выдал своё состояние.





Какое же для этого нужно мужество! И не только чтобы всё это стерпеть. Главное - чтобы не показать виду. Ведь проявить перед соперником свою слабость - это значит дать ему дополнительный козырь.

Накануне финального дня президент Международной Федерации тенниса Вайн Рид таинственно спросил у меня: "Вы не забыли, что в соответствии с последним решением конгресса Федерации с этого года учреждается титул первых ракеток мира

среди спортсменов-любителей? Так что завтра после одиночных финалов состоится заседание международного жюри, коллегия их и определит. Скажу вам по секрету: А. Метревели - первый кандидат, хотя он и выступал меньше своих главных соперников в международных соревнованиях, а вот у женщин - густой туман, претенденток несколько. Однако если завтра ваша Морозова..." - Рид многозначительно замолчал. В этом "завтра", надо понимать, и заключалась судьба Оли.

Рассказать об этом разговоре ребятам? А не прибавит ли им эта новость ещё большего нервного напряжения? Пожалуй, лучше прибегнуть к её в качестве возможного сюрприза. Тем более что шансы на победу у Оли, откровенно говоря, очень небольшие. Как бы заманчивая весть не привела её к психологическому срыву.

Эти срывы считают признаками недостаточно сильной воли. Когда пишут о воле спортсменов, то часто употребляют эпитеты "железная", "стальная", "непреклонная".



Но в реальной психологии спортивной борьбы всё гораздо сложнее, многообразнее, подвержено колебаниям, индивидуально неповторимо.

Воля воле - рознь. Воля в соревновании и воля в тренировке далеко не всегда одинаковы. Хотя к укреплению их связи и должен стремиться каждый спортсмен. "Тренировочную волю" О. Морозовой можно для всеобщего обозрения ставить на пьедестал. Целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность - стойкие черты характера этой спортсменки. А вот "соревновательная воля" нет, нет да и дрогнет иногда. Главная причина этого

- тревога за уязвимость удара слева. Однако смелость и решительность, выдержка и воля к победе словно блокируют эту тревогу. Не случайно спортсменка всегда действует активно, в наступательном стиле, уверенно идёт на обострение, оправданный риск.

Как же проявится эта уязвимость в самом последнем матче с И. Гуллагонг?

...Соперницы разминаются на площадке. В движениях Оли - раскованность и одновременно уверенность. Она явно старается настроиться на волну не только точной, но и мощной игры слева. Это уже пусть небольшой, но всё же проблеск надежды.

А австралийка? Она, как всегда, воплощение самообладания и предельной сосредоточенности. Видимо, она уверена в победе. Только не думайте, что это её хоть как

то расслабляет, успокаивает. Любители тенниса знают: И.Гуллагонг с каждым соперником играет так, словно он самый сильный. Австралийка хорошо изучила игру Оли, знает её сильные стороны и... злосчастный удар слева. Скорее всего, она будет следовать проверенной тактике. Но не забыла ли грозная австралийка мудрого предостережения: и от знакомого соперника нужно всегда ждать сюрпризов?

А Ольга такие сюрпризы заготовила. Она не всегда, как это было в предшествующих матчах, выходит к сетке с подачи. Подачу же соперницы принимает из более выдвинутой вперёд позиции, стараясь выиграть драгоценные доли секунды для убыстрения темпа. Если раньше подготовительные удары для выхода к сетке она нацеливала преимущественно под удар слева (ведь и у И.Гуллагонг удар справа лучше, чем слева), то теперь она всё время меняет направление атаки, полагаясь на фактор неожиданности. И к игре с лёта ценная добавка: неожиданные укороченные удары.

Словом, Оля своей игрой как бы говорила сопернице: "Я не та, какой ты привыкла меня видеть!"

Вряд ли кто предполагал, что первая партия с лёгким счётом достанется нашей спортсменке. А как было разыграно последнее, сетбольшое очко! Австралийка быстро устремила к сетке и в ответ на трудную свечу всё же успела в прыжке сильным ударом над головой направить мяч в левый угол соперницы. И вдруг оттуда неожиданно последовал сильнейший удар, как говорится, наотмашь. А ведь это был тот самый удар слева, который раньше у Оли в подобных ситуациях не отличался точностью и мощностью.

И.Гуллагонг, видимо, почувствовала серьёзность ситуации. При смене сторон она необычно долго задержалась у судейской вышки. Медленно оберла лицо полотенцем со льдом, повязала на шею маленький узкий платочек, предварительно смоченный в холодной воде. Чувствовалось, что она ищет новое решение. Решение, способное переломить ход игры. Уже идя к задней линии, она вопрошающе посмотрела на В.Эдвардса - своего знаменитого тренера, сидевшего, как всегда, на трибуне в первом ряду. Именно он открыл в ней талант к теннису, совсем маленькой девчушкой ввел её в свою семью, став для неё вторым отцом, и выпестовал, наконец, из неё чемпионку.

Какой совет получила спортсменка от своего наставника? Скорее всего - усилить сеточную атаку, попытаться ошеломить соперницу сверхстремительным темпом, непрерывным натиском. Об этом свидетельствуют её действия в начале второй партии.



Подача, приём подачи, удары с задней линии - всё подчинено единой цели: сеточному нападению. Даже при приёме подачи тактика австралийки превратилась во "встречный бой". Если Оле не удаётся сильная подача, то И.Гуллагонг быстро набегаёт на мяч и, отбивая его как можно раньше, незамедлительно устремляется вперёд. Обе соперницы сближаются у сетки, словно фехтовальщицы, чтобы все решить в ближнем бою.

Такой дерзкий натиск поначалу явно подействовал. Хотя Оля и приняла его стойко. Подбадриваемая своими соотечественниками, австралийка повела, счёт - 3:0. Однако вскоре игра стала выравниваться и напоминать еле-еле заметные колебания весов. И уже

вряд ли кто с уверенностью мог утверждать, в какую сторону в конце концов они склонятся.



Когда матч уже закончился, Оля рассказывала: "Для меня хорошим уроком, которым я не замедлила воспользоваться, стал матч Алика с К.Дибли. Алик ещё раз подтвердил своей игрой важную тактическую заповедь: при массивной сеточной атаке мало не дрогнуть самому, важно ещё не пойти у соперника на поводу. Поэтому, когда И.Гуллагонг яро атаковала, я настойчиво искала возможности, чтобы придать игре разнообразие и неожиданность".

В итоге Оле это удалось. Хотя вторая партия со счетом 7:5 и досталась отлично игравшей австралийке...

В решающей партии сразу начался обострённый поединок подачи. Каждая из соперниц уверенно записывала в свой актив игру на своей подаче.

Предоставим слово Оле для продолжения рассказа о ходе этого исторического в её спортивной судьбе матча. "Я заметила, что соперница после первого удара с лёта стала совсем вплотную подходить к сетке, если розыгрыш очка продолжался. Следовательно, она не боялась моей свечи. Тем более что отвечала я очень высоким ударом и она успевала подготовиться к отражению мяча, иногда даже давая ему приземлиться. Я надумала попробовать другой вариант. Не всегда буду пытаться сразу обводить соперницу, когда она рвётся к сетке. Сначала ответчу совсем низким, "ныряющим" за сеткой мячом в расчёте на то, что австралийка сразу "убить" его не сможет. А затем, как только соперница "примагнитится" к сетке, я и пушу в ход свечу, но не очень высокую, как раньше, а с крутой пологой дугообразной траекторией. Первый пристрел нового оружия меня обнадёжил. И я решила: буду использовать его в ключевые моменты...

Еле заметный перевес весов продолжался долго. Наконец счёт стал 6:6. Австралийка явно не замечала, а вероятнее всего, просто недооценивала новшества в игре Оли и придерживалась старой тактики.

Я не случайно назвал этот матч для Оли историческим. И не только потому, что она победила первую ракетку мира среди теннисисток-профессионалок. Поединок стал своего рода поворотным пунктом в её спортивной биографии. Спортсменка обрела в нём уверенность, поверила в свои силы. А болезнь, поражавшая раньше её удар слева, оказалась излеченной. Разве могла бы теннисистка без этого продолжить вскоре список блистательных побед над американкой Б.Кинг, выдающейся английской теннисисткой В.Уейд и вновь над уже знакомой нам И.Гуллагонг.

...День финалов клонился к концу. Огненное солнце, словно притягиваемое землёй, начало устало садиться, всё меньше и меньше обжигая своими лучами многочисленных зрителей центральной площадки. Казалось, все финалисты будто бы сговорились, чтобы уморить и друг друга, и зрителей. Никто из претендентов на чемпионский титул не хотел уступать до последнего мяча. Какими заядлыми болельщиками надо быть, чтобы с раннего утра до позднего вечера сидеть на стадионе под раскалённым солнцем. По утверждению старожилов, таким терпением зрители раньше не отличались. Обычно во второй половине дня огромные трибуны редели. А тут все сидели как замороженные; причина тому, как писала одна из газет, "дерзкий вызов русских спортсменов австралийскому теннисному исполину".

И вот наконец стало казаться, что затянувшаяся битва угасает - Алик с Олей совсем близки к победе в последнем сражении среди смешанных пар. Первая партия уже за ними, и во второй (на подаче Алика) они ведут 5:4. Смена сторон. И.Гуллагонг и К.Диббли о чём-то оживленно советуются. Они, по всему видно, и не собираются складывать оружие. Через каких-нибудь десять минут австралиец рухнул у сетки на колени и от радости вскинул вверх руки. Тут, действительно, было чему радоваться! Он выиграл ключевое очко: достал в невероятном броске безнадежный укороченный мяч и неожиданно послал его между нашими спортсменами. Счёт по партиям стал 1:1. Алик как-то сжался и посмотрел в мою сторону. Ракеткой как бы невзначай он показывал на ноги. Как мне было понятно его состояние! Ведь во время мучительной процедуры лечения ног он просил ни в коем случае не говорить Оле о его "боевых ранах". Но вот его кулаки сжались, и он словно превратился в сгусток энергии.

Ход заключительной партии с самого начала не оставил никаких надежд австралийцам. Острой, безошибочной игрой с лёта и сильными подачами наша пара добилась подавляющего преимущества.

Зрители явно приуныли. Их можно было понять. Уж очень им хотелось, чтобы хотя бы в одном разряде престиж австралийского тенниса остался непререкаемым.

...Оля и Алик в обнимку медленно шли к выходу. Зрители уже забыли о своих национальных кумирах. И стоя, бурными аплодисментами чествовали победу советских теннисистов, не подозревая о причине той перемены, которая произошла в облике нашего спортсмена. Опираясь на плечо Оли, он еле-еле шёл, тяжело перебирая ватными ногами. Но лицо его сияло! Он уже не мог сдержать ни радости, ни боли!

Австралийцы славятся своими торжественными церемониями. Особенно это касается закрытия последнего турнира, которое проходило "трёхступенчато".

...На бархатистом травяном газоне центрального корта - огромный ковёр с контуром штата Западная Австралия. К нему ведет "триумфальная дорожка" (именно так её там называют). Рядом - большой военный оркестр и строй уже знакомых нам кенгуру и призовых кубков. На ковёр важно выходит "депутация" штата во главе с его губернатором. А затем диктор приглашает к награждению победителей в одиночных разрядах. Гремит торжественный марш, и стадион взрывается аплодисментами. Это Алик и Оля вступают на "триумфальную дорожку". Их награждают кубками и...

Вдруг два кенгуру "оживают", скачут к виновникам торжества и вручают им свои маленькие пластиковые копии. Оказывается, в "кенгуру" залезли обученные кенгуриным повадкам ребята.

Первый акт торжественной церемонии завершился повторным выходом наших спортсменов. Ведь они победили и среди смешанных пар.

...На центральном корте молниеносная смена декораций. На нём уже другой контур - контур всей Австралии. Места на нём занимают представители Федерации тенниса этой страны. Их решение единодушно. Первыми игроками Австралии за лучшие результаты во всех турнирах провозглашаются И.Гуллагонг и А.Метревели. Шесть девушек, каждая в одежде своего штата, вручают спортсменам сувениры от имени столичных городских советов.

И вот наконец разворачивается то, что можно назвать третьей, заключительной церемонией. И она не обходится без смены декораций. На травяном газоне - третий ковёр в виде огромной карты мира. Алика и Олю предупредили: вам предстоит последний, четвертый выход! К месту награждения вышли представители Международной Федерации тенниса...



Через несколько минут перед многочисленной армией фотокорреспондентов застывают Оля и Алик с поднятыми вверх кубками. Советские игроки провозглашены первыми теннисистами мира среди спортсменов-любителей (И.Гуллагонг как профессионал не могла претендовать на это звание).

С трибун потекли ручейки зрителей. Ещё долго Оля и Алик были в плену охотников за автографами. А в это время по традиции шла бойкая распродажа мячей с финальных матчей. Для австралийцев это ценная реликвия, на которой ставится специальный штамп с фамилиями финалистов и годом сражения. Приобрести такой мяч очень трудно. Желающих хоть отбавляй, а

"мячей-финалистов" не так уж много - около 200 (мячи принято обновлять после каждых шести игр). Организаторы "бизнеса на мячах", дабы избежать ажиотажа, проводят сначала лотерею, которая определяет право на покупку заветной реликвии. Заметим: стоимость "мяча-финалиста" в 20 раз больше, чем обычного нового мяча! ...Вот наконец и остались позади сражения на кортах Австралии. Мы в самолёте. Желание одно - скорее бы оказаться на Родине. Пассажиры заняли свои места. Оживился внутренний радиопередатчик. Видимо, сейчас, как обычно, последует информация о предстоящем полёте. Но...

Командир корабля делает сообщение совершенно иного рода: "Среди наших пассажиров - советские теннисисты Александр Метревели и Ольга Морозова. Нас попросили их поздравить: они провозглашены почётными гражданами Австралии! Решение состоялось только вчера вечером. Поэтому отметить это событие придётся в самолете".

Представители экипажа преподнесли спортсменам букеты цветов и сувениры австралийской авиакомпании. Мы поняли: рассчитывать в самолёте на долгожданный отдых нам вряд ли придётся. Автографы пришлось ставить на первой странице центральной газеты Австралии, где сообщалось о принятом решении и рассказывалось о чемпионах СССР. Примечательно, что газета не только писала об их победах, но и отмечала их доброжелательность, безукоризненное уважение к зрителям и соперникам, общительность, хорошее знание английского языка, высокую эрудицию при ответах на самые различные вопросы представителей прессы, в том числе и вопросы политики.

В самолёте началась своего рода импровизированная пресс-конференция. Пассажиры узнали немало нового о нашей стране, о нашем спорте. И уж, конечно, для них было полной неожиданностью, что Оля - из простой рабочей семьи.

Лишь в самом конце многочасового полёта наконец выдались минуты для долгожданного отдыха. Смотрю на ребят. Оля спокойно дремлет с безмятежной улыбкой. На челе Алика - следы мук. Мышцы его лица неестественно напряжены, губы чуть шевелятся. Впечатление такое, будто он сам с собой о чём-то рассуждает. Может быть, в его сознании мелькают кадры минувших сражений? Или ему уже видятся грядущие бои?



У меня радостное возбуждение - сон как рукой сняло. В голову так и лезут мысли о будущем этих ребят. Первые ракетки среди теннисистов-любителей - это, конечно, очень хорошо! Но ведь впереди выступления, где при оценке результатов не различают, кто любитель, а кто профессионал.

А что, если замахнуться на лавры финалистов Уимблдона в одиночных разрядах? Ведь в финалах смешанных парных соревнований Уимблдона Оля и Алик уже дважды испытывали судьбу.

Теперь уже, по прошествии многих лет, можно сказать, что те планы имели реальную основу.



И Оля и Алик стали в дальнейшем первыми советскими финалистами Уимблдона в одиночных разрядах. К сожалению, им не удалось стать победителями.

...Неутомим бег времени. Всё дальше и дальше уходят в историю тенниса те австралийские сражения. Желтеют листки с автографами чемпионов, которые они так щедро, от души дарили своим поклонникам во всём мире. Но в одном я уверен. Новые поколения советских любителей тенниса, познакомившись с историей

своего любимого вида спорта, с благодарностью скажут об Оле и Алике: они были первыми!

### **"КОРРИДА" НЕ СОСТОЯЛАСЬ**

Эта страшная ночь перед "боем" врезалась в мою память каким-то кошмаром. Всё, казалось, располагало ко сну. И поздний час. И сильная усталость после месячного пребывания в Англии, где наши теннисисты сражались на международных турнирах, в том числе и на знаменитом Уимблдонском. И обилие новых впечатлений в незнакомой для нас Испании, куда только что прибыла наша команда на матч розыгрыша Кубка Дэвиса.

Поездка была для нас полной неожиданностью. Оказывается, когда-то было принято неизвестное нам дополнение к правилам, предоставляющее испанцам выбор места встречи. И они не преминули, естественно, выбрать свою родину, славящуюся отчаянными болельщиками.

Шёл 1967 год, в стране ещё господствовал Франко, можно было лишь гадать, какой приём здесь найдут советские спортсмены. А тут ещё в голове раз за разом прокручиваются зловещие кадры просмотренного накануне документального фильма.

"Мы хотим на всякий случай оправдаться перед вашей командой за то, что может произойти во время матча", - обратился ко мне президент Федерации тенниса Испании перед тем, как показать киноленту, запечатлевшую теннисное состязание американцев и испанцев в Барселоне.

Да! Видеть такое на соревнованиях нам никогда не доводилось!

Вот испанец Х.Джизберт выигрывает первое очко на простой ошибке американца. Очко как очко! Хозяин кортов, собственно говоря, ничего примечательного и не предпринял. Но трибуны - словно под током высокого напряжения. Зрители вскакивают, скандируя: "Браво, Джизберт! Вива, Джизберт!" И так раз за разом, когда очко достаётся их кумиру.

Первый гейм на подаче Ч.Пассарела. Вот он на мгновение замер в прицельной позе. На стадионе гробовая тишина. Но стоило подающему только начать движение, как по трибунам прокатился нарастающий гром. Американец опустил ракетку и строго погрозил пальцем возмутителям спокойствия. Стадион вновь замер. Скорее всего, болельщики одумались. Ведь мешать подающему считается элементарным нарушением такта.

Американец вновь готов к подаче. И опять знакомый шум, но на этот раз уже гораздо сильнее. Ч.Пассарел медленно направляется к судейской вышке, внутри у него, по всему видно, уже всё кипит. Судья - представитель Аргентины - через микрофон взывает к зрителям, напоминая им правила поведения на теннисных соревнованиях. Однако проповедь эффекта не оказывает.

"Попробую ни на что не обращать внимания", - видимо, решил американец и подал мяч. И вдруг в Пассарела... полетели гнилые фрукты. Что творилось дальше - описать трудно. Скандал следовал за скандалом. Полицейские начали вылавливать наиболее ярых нарушителей спокойствия. Но на их защиту тут же поднимались целые трибуны. Даже капитаны команд и те чуть не схватились врукопашную.

А судьи? Видели бы вы, что произошло с одним из них, который осмелился принять сомнительное, по мнению разгневанных зрителей, решение в пользу американца. "Защитники национального престижа" (с пафосом назвал их диктор) бросились к судье на линии с таким видом, будто бы хотели его растерзать. Дело ограничилось "мирным исходом": судью всего лишь... вынесли за ограду стадиона.

Все эти кадры стояли у меня перед глазами, когда я тщетно пытался заснуть в ту памятную ночь перед боем.

Как же будет выглядеть наш матч? Неужели и он будет походить на теннисную "корриду"? Что-то надо предпринять.

Как подготовить ребят к возможным неожиданностям и не вызвать у них при этом излишнего волнения, опасений, скованности? Может быть, попытаться найти психологический подход к зрителям?

Какие только планы не рождались у нас в ту бессонную ночь! Было очевидно, что американцы своим нервным поведением в той злосчастной встрече только подлили масла в огонь. Чем больше они заводились, тем больше им доставалось. Итак, главное в возможной войне нервов - это не потерять выдержку, не оказаться во власти бурных эмоций...

А не напрасны ли наши опасения? Во всяком случае несколько дней в Испании, казалось, не предвещали ничего плохого. Вспомнить хотя бы настоящую корриду, которую нам пришлось посетить...

"Завтра вы почетные гости на знаменитой корриде", - безапелляционно сообщил нам президент теннисного клуба Барселоны.

Мы на этом зрелище? Нет! Надо только найти мало-мальски убедительный предлог для отказа, дабы не обидеть почитателей древней национальной традиции.

"Ваш отказ, - категорично заявил президент теннисного клуба, - для нас был бы настоящей обидой. Пусть коррида жестока, но она частица самой Испании, её национальное достояние, к тому же в программе объявлено, что первые бои - в честь членов вашей делегации".

Что делать? Не без колебаний в конце концов решили - пойдём!

...Гигантская чаша арены для корриды с круто поднимающимися вверх трибунами - словно потревоженный, гудящий пчелиный улей. Девяносто тысяч зрителей, и стар и млад, - в ожидании яркого зрелища. Сегодня должна блеснуть шпага самого Кардобеса - первого тореадора Испании, воспитанника знаменитейшей в стране Барселонской школы. Это заведение называют даже "академией", желая подчеркнуть, что оно готовит самых искусных и бесстрашных бойцов. Попасть в неё - большая честь. Туда отбирают только самых смелых, ловких и сильных юношей. Получить диплом "национально торро" - это перспектива не только большой популярности, но и больших денег.

Масштабы корридного бизнеса даже трудно себе представить. Быков выращивают в специальных "школах", где тщательно тренируют. На каждой корриде не менее шести боев. В неделю, как правило, три корриды, корридных недель в году - сорок. Итого: 720 быков ежегодно обречены на смерть от руки тореадора. И это только в одной Барселоне! А во всей Испании? Старинная испанская поговорка гласит, что об авторитете города судят по масштабам его корриды.

Однако вернёмся на арену. Мы - на местах для почётных гостей. Перед нами на барьере - старинная, расшитая золотыми и серебряными узорами мантия.

"Этой мантии около двух столетий, у неё богатая история, - рассказывает администратор корриды. - Её бережно хранят в герметичном футляре и достают только для самых почётных гостей. Она, как свидетельствуют записи в нашем музее, видела только шестьдесят коррид! И даже пятна на ней исторические. Мантия знает, к примеру, корриду в честь освобождения Испании от армии Наполеона. Вот тогда-то вино из королевского кубка и оставило на ней след... А теперь предстоит решить главный вопрос: в честь кого из вас состоится первый бой? Посвятить его целой делегации не в наших традициях.

Мы тут же единодушно решили: пусть избранницей станет единственная наша дама, переводчица Светлана Голованова.

...Диктор напоминает зрителям о правилах корриды, в самых ярких красках расписывает достоинства корриды именно барселонской. И вдруг зрители встают и дружно кричат: "Вива Россия! Вива Россия!" Это - в ответ на объявление диктора о почётных гостях и первом бое в честь русской Светланы.

Такое в стране, где у власти - фашистский режим? Значит, в свободолюбивых испанцах не удалось убить доброе отношение к Родине Октября! Мы были просто растроганы.

Итак, первый бой! На арену выпускают первого быка-"гладиатора". С трёх сторон его дразнят красными полотнищами. Бык устремляется в сторону одного из них, но тореадор быстро прячется за деревянное укрытие. Уперевшись рогами в толстенный деревянный

щит, "гладиатор" с рёвом пытается его свалить. Но тщетно! Стремительный бросок к другому полотнищу - и там неудача. И так, из стороны в сторону, то к одному, то к другому врагу.

Следующий номер - бой как бы с открытым забралом. Кардобес в середине арены искусно увёртывается от, казалось бы, неминуемых рогов и с удивительной лёгкостью втыкает в быка бандерилью - ярко разукрашенную палку с металлическим острым наконечником.

Несколько минут, и спина животного уже оцетинилась десятком бандерилей. Потекли первые струйки крови. Теперь - переход к третьему акту боя!

На арене пикадор - всадник в средневековой одежде и с огромной пикой. В нескольких сантиметрах от острия на ней сделан ограничитель, который не позволяет наносить глубокую рану. Права пикадора ограничены: он может колоть быка только в спину. Для животного же никаких ограничений нет. Оно старается поразить лошадь, свалить и прикончить человека. Вот, кажется, ещё мгновение - и на всадника обрушатся 630 кг (вес быка объявляется перед каждым боем). Но всаднику все же удаётся удержаться в седле. Пикадор в последний момент повернул лошадь так, что огромные рога врезались в её непробиваемый "щит" (несколько слоёв толстого войлока).

"Попробую другой способ", - видимо, решает разъярённый бык и, оперевшись рогами в "щит", со страшным рёвом пытается опрокинуть врага. Но тут в ход идёт острая пика, и окровавленный "гладиатор" в бессильной злобе пятится к середине арены.

"Браво! Браво!" - бурлят трибуны. Но бык, кажется, только и ждёт момента, когда противник, упоённый успехом, ослабит внимание. Удар оказывается настолько сокрушительным, что лошадь падает наземь вместе со всадником. Бык бросается на поверженного врага. Всё смешалось. От душераздирающих звуков у нас мороз по коже. А экзальтированные зрители в восторге. Пикадор каким-то чудом увёртывается от страшного удара, и рога вспарывают лошадиное брюхо. Теперь спасение - в бегстве. Пикадор, преследуемый быком, успевает вскочить на высокий барьер.

Жизнь спасена, но ценой позора! Бегство! Зрители молниеносно сменяют милость на гнев, раздражаются неистовым свистом, на арене творится что-то невообразимое.

...Теперь перед быком - Кардобес, самый сильный противник. Эта схватка - венец всей корриды. Ярость беспрерывно атакующего, истекающего кровью быка беспредельна. Арена вновь взрывается рукоплесканиями. Непревзойденный торро играет красным полотнищем буквально в нескольких сантиметрах от острых рогов.

Однако силы быка явно на исходе. Измученный, он цепенеет в середине арены. Пауза...

Кардобес у барьера против Светланы. Величественный поклон в сторону почётной гостьи, и тореадорская шляпа летит ей в руки.

Таков старинный ритуал! Считается, что судьба торро в самый ответственный момент поединка должна быть в руках того, кому посвящён бой.

Но почему Кардобес так пристально смотрит на Светлану, словно чего-то ждёт? Администратор спохватывается: "Мы забыли уточнить место, где Кардобес должен убить быка! Может быть, у вашего барьера?"

"Нет-нет, дальше! Как можно дальше!"

На лице тореадора - многозначительная улыбка...

"А может ли почётный гость даровать жизнь быку-герою?" - спрашиваем мы с надеждой. Но ответ безысходен: бык приговорён.

Тореадор вдруг поворачивается к своей жертве спиной. Собрал последние силы, бык бросается на, казалось бы, беззащитного врага. Но рога и на этот раз рассекают лишь воздух. Через мгновение всё кончено: тореадор в молниеносном прыжке вонзает шпагу в загривок быка.

"Вива Кардобес! Вива Кардобес!" - арена содрогается от восторженного крика. Администратор скороговоркой объясняет нам, что должно произойти дальше. На этот раз Светлане нельзя оплошать. Она должна с достоинством поймать подарок тореадора - окровавленное ухо, отсеченное от только что убитого быка.

Теперь на арене снова гремит: "Вива Россия! Вива Россия!"

Читатель, я уверен, понимает, почему эта настоящая коррида так назойливо ассоциировалась у меня с возможной "корридой" на корте, как это и произошло на соревнованиях с американскими теннисистами. Неужели же те, кто нас так приветствовал на бое быков и проявлял к нам искреннее внимание, испортят спортивный матч?

К тому же в этой стране были не только тёплые приветствия, крепкие рукопожатия и радостные улыбки...

Старшая телефонистка смотрела на меня с нескрываемым удивлением. Соединиться с Москвой? С такой просьбой к ней ещё никогда не обращались за всё время её двадцатилетней работы в гостинице "Каталония". Связаться с Лондоном, Парижем, далёким Вашингтоном или Мельбурном - проще простого. А вот связь с Москвой...

"Испорчена линия, или она действует в другое время?" - пробую я выяснить причину отказа.

"Я человек маленький, поговорите лучше с хозяином", - уклончиво отвечает телефонистка.



Директор гостиницы принял нас с переводчицей очень любезно. Как-никак, а наша команда делала для него, как он сам утверждал, хорошую рекламу. Но и он нам не помог. "Единственное, что я могу вам посоветовать, - обратитесь к мэру города". Зал для приёмов в барселонской ратуше встретил нас аплодисментами. Обе команды выстроились по бокам огромного стола, на котором красовался большой кубок. Рядом - строй вооруженных гвардейцев почётного караула, одетых в пышную средневековую форму. Закончились приветственные речи, теперь предстоит жеребьёвка. В кубок брошены записочки с фамилиями игроков, заявленных командами на одиночные встречи. Мэр города вытаскивает из кубка две



бумажки. Итак, первый матч: А.Метревели - Х.Джизберт, второй: Т.Лейус - Э.Сантана. Церемония подошла к концу, теперь самое время обратиться к мэру.

"Какой может быть вопрос! Желание гостей - для меня закон!" - отвечает глава города и сам берётся за телефонную трубку. Однако вскоре выясняется, что в Барселоне этот вопрос решить нельзя.

На проводе уже Мадрид, переговоры ведутся с какой то высокой персоной. Мэр разводит руками: "Увы! Помочь вам нельзя. Связь с Москвой категорически запрещена".

Что же теперь делать? Этот звонок нам нужен как воздух! Ведь наша поездка из Англии в Испанию была для нас, как уже знает читатель, полной неожиданностью...

А что, если позвонить в советское посольство в Лондоне и попросить наших дипломатов связаться оттуда с Федерацией тенниса в Москве? И вот на проводе английская столица.

"Расскажите, как вас приняли в Испании, когда начнутся игры, состоялась ли жеребьёвка?" - спрашивает меня знакомый дипломат, большой любитель тенниса. Коротко отвечаю на вопросы.

Теперь черёд наших проблем.

"Свяжитесь, пожалуйста, с теннисной Федерацией и попросите..." - начинаю я, но вдруг в телефонной трубке - мертвая тишина.

"Алло! Алло!" В ответ тихое шипение, за тем приятный женский голос на чистейшем русском языке извещает: "Сеньор, до тех пор пока вы не искали контакта с Москвой, мы в ваш разговор не вмешивались. Абонент отключен, так как вы нарушили известный вам запрет".

А вот и ещё один характерный случай.

...Значки! Кто только их не коллекционирует! Стоило нам появиться в теннисном клубе Барселоны, как нас сразу окружили ребята с протянутыми руками. Мы, конечно, не поскупились. Каждый день дети встречали нас у ворот клуба и, отобрав у теннисистов ракетки и сумки, провожали в раздевалку. Ребята знакомили нас со своими родителями, приносили посмотреть семейные фотографии. Но не прошло и четырёх дней, как наши новые друзья стали вдруг боязливыми и сдержанными. Счастливчик, получивший значок, быстро прятал его, а не бросался показывать своим товарищам, как это было раньше. Иногда они, стараясь быть незамеченными, кивали на маячившего поблизости мужчину.

Однажды он подошёл ко мне и предложил поговорить "серьёзно и сугубо конфиденциально". Сначала речь шла о достопримечательностях Барселоны, затем о том, что пишут о нас газеты, и, конечно, о погоде.

"С кем имею честь беседовать?" - спросил я у незнакомца.

"Я... - тут наступила продолжительная пауза. - Я служащий протокола" - так он назвал свою должность и тут же начал щеголять своими знаниями в области тенниса, словно желая подчеркнуть, что он для нас человек не посторонний.

К чему бы весь этот разговор?

В руках "служащего протокола" - две коробочки, напоминающие портсигары. Каково же было наше удивление, когда в них мы увидели значки, которые щедро раздаривали ребятишкам.

"Против таких сувениров мы не возражаем", - ткнул "сеньор икс" в одну из коробок. Там лежали значки Федерации тенниса СССР, наших спортивных обществ "Спартак", "Динамо" и "Труд"...



"А эти атрибуты... явно пропагандистские". Во второй коробочке были представлены "вещественные доказательства": значок сборной команды с красным флажком, значок участника Спартакиады народов СССР с изображением спортсменов в красных майках, миниатюрная медаль в честь 800-летия Москвы с изображением Юрия Долгорукова. Когда же очередь дошла до значка с силуэтом древнего Кремля, наш собеседник сделал весьма выразительный жест: мол, дальше ехать некуда!

Я достал из кармана значок Федерации тенниса Испании, подаренный мне накануне капитаном испанской команды. На значке - изображение белого с зелёной каймой испанского флага, контур теннисной ракетки и... самая настоящая корона.

"Значит, следуя вашей логике, из-за этого значка меня на Родине должны обвинить в приверженности монархии?" - спросил я. Сеньор сбросил с лица маску учтивости, быстро встал, давая понять, что далее разговор вести бесполезно...

Когда вечером мы возвратились в гостиницу, портье передал нам маленький свёрток. В нём оказались наши "крамольные" значки...

Теперь, я думаю, у читателя сложилось некоторое представление о предматчевой обстановке в ночь перед "боем" и о наших опасениях относительно "корриды" на теннисном стадионе.

И всё же обстановка - это, как говорится, только полдела. Мы понимали: главное, что в итоге должен решить исход матча, - это, конечно, спортивное мастерство. И те же американцы сложили оружие на барселонских площадках не только из-за необузданных страстей болельщиков. Испанцы безусловно превзошли их в мастерстве.

Авторитет испанской команды в те годы был действительно высочайший. Главное подтверждение тому - выдающиеся успехи её лидера Э.Сантаны, за которым закрепилась слава первой ракетки мира на грунтовых площадках. А вот в решающих баталиях на травяных кортах он иногда складывал оружие перед американцами и австралийцами, действующими более мощно и быстро. Но упорный испанец не собирался мириться с прозвищем "грунтового чемпиона". Он с настойчивостью искал способы усиления подачи, расширения возможностей её использования для выходов к сетке, освоения богатого арсенала ударов с лёта. И вот в конце концов фанатичное упорство было вознаграждено. В 1966 году испанец победил в Уимблдоне.

Второй игрок испанской команды Х.Джизберт - один из сильнейших теннисистов мира - считался "кубковым игроком". В командных соревнованиях он играл выше всяких похвал. Особенно если они проходили в его родном городе Барселоне. Поддержка "родных болельщиков", как говорил сам теннисист журналистам, служила ему мощнейшим источником дополнительной энергии для спортивной борьбы. Победы в кубковых сражениях над шестью игроками первой мировой десятки он одержал на родной земле.

Третий игрок команды Л.Арилья слыл "узким специалистом". Хотя он довольно успешно выступал в одиночных соревнованиях, все знали: темпераментный, быстро и напористо действующий испанец влюблён в парную игру и именно на неё делает главную ставку в своей спортивной карьере. Его дуэт с Э.Сантаной стал одним из лучших в мире.

И наконец, последнее подтверждение авторитета испанской команды: дважды она становилась второй в мире. Лишь в финальных матчах испанцы уступали в напряжённой борьбе австралийцам - обладателям кубка. Причем оба раза финальные встречи проходили на естественных для австралийцев и непривычных для испанцев травяных кортах Зелёного континента.

Итак, перед нами был очень сильный соперник, и бороться с ним, весьма вероятно, предстояло в атмосфере теннисной "корриды".

Как смягчить эту обстановку и повлиять на необузданных, взрывоопасных болельщиков?



А что, если попытаться "утеплить" традиционно сухую церемонию открытия матча, придать ей больше торжественности, спортивного дружелюбия, положительного эмоционального звучания? Ведь обычно все сводилось лишь к выходу команды на площадку и представлению каждого игрока.

В качестве первого шага мы предложили обмен официальными приветствиями. "Почему бы вам не выступить перед миллионами телезрителей и пятнадцатью тысячами зрителей теннисного стадиона?" - обратились мы к президенту испанской Федерации тенниса. Впоследствии честолюбивый испанец нам признался: "Ваша удачная идея подлила воды на мельницу моего авторитета".

По традиции государственные флаги команд вывешиваются заранее. Мы же предложили поднять их на церемонии открытия матча.

Заготовили мы и некоторые сюрпризы.

...Грянул бодрый марш, и начался парад спортсменов. Нам как гостям представлялся первый выход. Зрители встретили нас громкими аплодисментами, но, увидев своих кумиров, зрители вскочили и начали скандировать: "Да здравствует Сантана! Да здравствует Джизберт! Да здравствует Арилья!"

Мы понимали, что это не просто бурное приветствие, а своего рода "заряд" соперников перед боем.

Что же будет дальше, если ещё до начала сражения такой накал страстей?

Речь президента Федерации тенниса Испании зрители выслушали с большим вниманием. В заключение он пожелал успехов обеим командам.

Теперь ответное слово было за нами. Я шёл к микрофону, а в это время мальчики выносили на площадку наши таинственные свёртки.

- Советская команда уверена: матч пройдёт в теплой, доброжелательной обстановке и явится хорошим подтверждением дружественных чувств, связывающих наши народы! - завершил я своё приветствие, и тут же по команде своего капитана Сергея Лихачёва ребята начали скандировать: "Да здравствует спортивная дружба! Да здравствует спортивная дружба!" Затем раскрыли свертки, взяли цветы и стали их бросать зрителям.

Трибуны на мгновение замерли, словно обдумывая, как ответить на все эти сюрпризы. Бурный взрыв эмоций начался с верхних рядов боковой трибуны (с самыми дешёвыми местами). Затем овации захлестнули нижние ряды, и, наконец, поднялась торцовая трибуна с ложами, где восседали именитые особы, люди с достатком. Зрители кричали: "Дружба! Дружба!"

Мы были рады первой психологической победе. Но как поведут себя зрители, когда начнётся спортивное сражение?

...На площадке Метревели и Джизберт. Не скрою, на этот матч мы возлагали большие надежды. Игроки разминаются, а зрители уже в "игре". Стоит испанцу блеснуть хорошим разминочным ударом, как с трибун несётся: "Джизберт! Джизберт!" Мы с тренером Андреевым переглядываемся. Что это - преддверие грозы?

Первая подача - Метревели. Сейчас всё прояснится. Мяч уже в игре, а на трибунах тишина - уже хорошо!

Стадион одобрительно хлопает. Это Метревели красиво выигрывает у сетки два первых очка. Но вот третье очко с помощью сильного контратакующего удара достаётся испанцу. И вознаграждение - взрыв аплодисментов куда мощнее, чем в первых случаях. Однако нельзя же требовать от темпераментных болельщиков невозможного - полностью отказаться от жажды победы кумиров!

Удары Алика в тот день напоминали шахматные ходы - острые, разнообразные, тонкие и неожиданные. Именно для такой игры очень подходит идеально ровный, бархатистый грунтовый корт теннисного стадиона Барселоны, славящийся на всю Европу. Каждое движение спортсмена было удивительно свободным, грациозным и уверенным. Розыгрыш подавляющего большинства очков или вынуждал его соперника допустить ошибку, или мяч оказывался вне досягаемости.

И это в матче с самим Х.Джизбертом! Игроком, для которого ошибка - редкость. Исключительная подвижность делает его почти неуязвимым. Зрители увлеклись красивой, содержательной игрой и немного приутихли, по достоинству оценивая успех каждого из соревнующихся. Все понимали: преимущество нашего спортсмена неоспоримо. Надежды на победу своего соотечественника никакой! Позади остались две выигранные Аликом партии, и в третьей он уверенно ведёт 5:3 и 40:15 на своей подаче. Два матчбола!

Однако у испанца вид такой, будто бы он верит в чудо, которое спасёт от поражения. Джизберт не сдаётся. На его счету много матчей, выигранных с матчболов в пользу противников.

Теперь бросим взгляд на Метревели. Спортсмен - само олимпийское спокойствие, воплощение уверенности в победе. Мощной подачей он вводит мяч в игру. В ответ (из труднейшего положения) получает сильнейший удар в левый угол. Это достойный вызов! Следуют несколько не менее сильных, острых ударов Метревели, и вот он уже у самой сетки. Остается только "убить" лёгкий мяч. Более благоприятной ситуации для выигрыша, кажется, придумать трудно - соперник еле-еле сумел отбить мяч, который стал совсем "беззащитным", медленно и высоко летя над сеткой. Ошибиться в такой лёгкой ситуации даже рядовому теннисисту практически невозможно. Остаётся только спокойно подойти к мячу и самым простым, даже несильным ударом косо направить его в любую сторону. Соперник далеко - у самого заградительного фона, видимо, у него уже мелькнула мысль: это конец! Но не в натуре Метревели закончить матч рядовым ударом. Последнее очко надо выиграть с блеском! Именно это читалось в движениях спортсмена, когда он быстро выходил на лёгкий мяч, чтобы наотмашь "убить" его сильнейшим ударом слева. Но... в итоге мяч приземлился в метре за задней линией. Первого матчбола как не бывало!

Снова могучая подача, и снова вслед за ней обмен сильными ударами. Теперь уже к сетке устремился испанец. Вот кажется, низкий обводящий удар Алика достиг цели. Увы - Джизберт, словно заправский вратарь, в прыжке достаёт труднейший мяч. Теперь-то наступил конец - в ход неожиданно пущена крученая обводящая свеча. Испанец силится достать высокий мяч, понимает, что тщетно, и тогда делает невероятный рывок от сетки. Ещё доля секунды - и он в самый последний момент, "врезавшись" в заградительный фон, каким-то невероятным движением всё же успеваёт отбить мяч высоко вверх. Высокий мяч опускается вблизи сетки. Конечно, его можно сразу "убить" с лёта. Но Алик не спешит. Он даёт мячу опуститься, высоко отскочить. Площадка пуста, соперник где-то вдали поднимается после падения. Кажется, куда ни ударь, мяч для него практически недосыгаем. И вот Алик с невероятной лёгкостью направляет мяч, куда бы вы думали? Как раз прямо на соперника, словно тот магнитом притягивал...

Испанцу палец в рот не клади. Уж если судьба к нему так благосклонна, почему бы не использовать последний шанс? И он от самого фона сильно бьёт вдоль боковой линии. Чем же теперь ответит наш спортсмен? Он словно забыл, что игра ещё не кончена; между тем мяч (на радость болельщикам) точно врежется прямо в угол площадки.

Что творилось в этот момент на трибунах, трудно передать! Зрители вскочили, крича: "Браво Джизберт! Браво!" Напрасно диктор и главный судья матча молили зрителей успокоиться. Не тут-то было! Неожиданно на площадку выскочили десяток фанатиков в рубашках с изображением испанского флага. Они устремились к своему кумиру, подхватили его и пронесли вокруг площадки. В 2 отыгранных матчболах зрители видели, безусловно, нечто большее, чем два важных очка. Они, конечно, не могли забыть прошлогоднего триумфа Х.Джизберта. Тогда во встрече с очень сильной итальянской командой он вырвал две победы в, казалось бы, совершенно безнадежных ситуациях. Только подумать: оба итальянских игрока имели по 4 матчбола в свою пользу!

Когда закончился "круг почёта", страсти начали постепенно стихать.





Игра возобновилась. Но увы! В действиях Алика уже не было прежней стопроцентной уверенности и свободы. Что это - реакция на бурное поведение зрителей? Нет! Спортсмену, увы, не хватило выдержки, самообладания - волевых качеств, которые в те годы, бывало, изменяли спортсмену.

Я смотрел на игру Алика, и в памяти всплывали аналогичные эпизоды.

... Шёл последний день Уимблдонского турнира. В пресс-центре подводились итоги. Журналисты, перебирая сухие данные соревновательной статистики, пытались найти рекорды. Казалось, что на этот раз их ждёт разочарование. Но вдруг один из журналистов воскликнул: "Рекорд есть, правда печальный!" Оказывается, многолетняя история турнира до этого ещё не знала, чтобы один и тот же теннисист проиграл с матчболов три встречи. Алик же, как выяснилось, с четырёх матчболов упустил победу в одиночной встрече, с двух матчболов вместе с С.Лихачёвым - в парной, с пяти матчболов с А.Дмитриевой - в смешанной парной.

Читатель, вероятно, недоумевает: ведь в первом рассказе (об Австралии) Алик предстал совершенно другим. Не удивляйтесь! Автор, располагая эти сюжеты, намеренно нарушил хронологию. Замысел был таков: в первом рассказе показать спортсмена каким он стал, а во второй - каким он был.

Да, на площадках Испании его вулканический, взрывной характер ещё давал о себе знать. Тогда, выходит, можно говорить как бы о двух Метревели? Безусловно! Сначала даже в одном матче можно было увидеть двух Аликов (как это было, к примеру, в матче с испанской командой). В дальнейшем же всё больше и больше укреплялся в своих достоинствах тот, которого мы видели на площадках Австралии. Именно в чудесном преобразовании выражается великая сила спорта, его огромные возможности в формировании характера. И хороший тому пример - спортивная биография многократного чемпиона СССР и Европы.

Но вернёмся на теннисный стадион Барселоны. Там - в разгаре пятая, решающая партия и счет 4:4. Алик снова в ударе. И вдруг первая за весь матч двойная ошибка на своей подаче. Обидно, конечно, но это ещё не угроза для победы. Однако чувствуется, что Алик внутренне уже закипел. При следующих пяти попытках выполнить сильную первую подачу - обидные промахи, а мяч при завершающих ударах ложится за линией, правда, в каких-нибудь 5 см.

"Так проиграть! - не мог себе простить Алик, покидая площадку через 10 мин. - Победа ведь была совсем близко".

...Теперь хочется рассказать о парной встрече, на которую, откровенно говоря, мы возлагали большие надежды, хотя соперниками были Э.Сантана и Л.Арилья - одна из лучших пар в мире. Нашу команду представлял хорошо сыгранный дуэт: С.Лихачёв и А.Метревели. Первый из них выступал в роли главного бомбардира. Своей мощной, темпераментной, смелой игрой Сергей словно подтверждал свою фамилию.

Любовь к парным соревнованиям зародилась у него ещё в детские годы.

Когда в Баку проходил просмотр лучших юных теннисистов республики, в центре внимания оказался крепко сбитый, очень энергичный паренёк с довольно хорошей техникой. Он явно предпочитал сильные удары. Когда его похвалили за стремление действовать активно, он вдруг предложил: "Пожалуйста, посмотрите, как я играю в паре".

"Сергей на каждой тренировке с нетерпением ждет парной игры", - пояснил его тренер Г.Саруханов.

Видели бы вы, с каким увлечением, азартом, подъёмом и тактической зрелостью действовал парнишка! Когда просмотр закончился, мальчуган решительно подошёл к тренеру сборной СССР Э.Негребецкому и спросил: "Как вы думаете, может ли из меня получиться парный игрок?"



И впоследствии именно при участии бакинца были достигнуты первые международные победы в парных соревнованиях. С.Лихачёв и Т.Лейус сначала стали победителями одного из крупнейших турниров в Англии. В финале они одержали верх над одним из лучших в мире дуэтов - австралийцами Д.Ньюкомбом и К.Флетчером. А в последующие годы, когда партнёром С.Лихачёва стал А.Метревели, советская пара своими многочисленными победами завоевала широкое международное признание. Среди тех, кто складывал перед ними оружие, были также австралийцы Р.Эмерсон и Ф.Столле - первая пара мира.

Перед тем как рассказать о парном сражении, познакомим читателя с особенностями игры испанцев.

"Игрок-загадка" - так часто называли Э.Сантану в печати. И действительно, куда и как спортсмен направит мяч при ударе, было непредсказуемо. Он отличался снайперской точностью ударов и всё время варьировал свои ответы по силе, особенностям вращения мяча, тактической направленности. И всё же его коронное, универсальное оружие составляли сильно крученые удары по отскочившему мячу. В те годы испанец был, пожалуй, единственным из числа сильнейших игроков мира, кто этот приём довёл до высочайшего уровня совершенства. С помощью кручёных ударов он придавал мячу очень быстрое и разнообразное вращение, всё время варьировал крутизну траектории полёта и отскока мяча. Различными заключительными движениями, главным образом кистью, испанец часто менял вращение мяча, что существенно влияло на траекторию его полёта и отскока, и в итоге создавало сопернику дополнительные трудности.

Э.Сантана считался непревзойдённым мастером обводки сеточников. Сильно крученый удар с крутой, резко снижающейся траекторией полёта мяча позволял ему класть мяч буквально в полутора метрах за сеткой. В результате, если сеточнику и удавалось отразить мяч, то, как правило, в самой трудной для активного ответа, совсем низкой точке. Грозное оружие против сеточников составляла у спортсмена и крученая свеча. Она настолько тонко замаскировывалась под обычный низкий обводящий удар, что даже для самых выдающихся в мире сеточников она часто оказывалась тактической каверзой. К тому же испанец был единственным в те годы теннисистом, кто свободно владел крученой свечой как справа, так и слева. Безукоризненно освоил он и контратакующий приём подачи, особенно когда падающий соперник устремлялся к сетке. Пожалуй, как никто другой, Э.Сантана успевал на сильную подачу отвечать мощным ударом. Подача испанца не

отличалась особой силой. Но зато в точности и стабильности этого исключительно важного приёма техники у него не было равных. Даже в самых ответственных матчах попадание подачей с первой попытки достигало 90-95%.

Гроза сеточников одновременно стал с годами и виртуозом сеточной игры. Пожалуй, никто другой из его главных соперников не умел так точно и неожиданно использовать укороченные удары у сетки.

Отличала его и на редкость быстрая двигательная реакция, способность предугадывать действия соперников и в ответ самому принимать молниеносные и оригинальные тактические решения. Для парной игры эти психологические достоинства имели особенно важное значение.

Второму парному игроку испанской команды - Л.Арилье его товарищи дали прозвище, которое, пожалуй, лучше всего перевести нашим словом "живчик". Его игра - воплощение бурного испанского темперамента. Увлечённость быстрой атакой, стремительным темпом придавала особую зрелищность его действиям. И не удивительно, что он стал любимцем испанских болельщиков.

Газеты писали о его удивительном приёме подачи с ходу. Набегая на быстрый мяч, он нередко успевал не только отразить его, но и достигнуть позиции вблизи сетки ещё до повторного удара соперника. На переднем крае атаки он располагался обычно вплотную к сетке, несмотря на риск обводки свечой.

Не один час наши ребята просиживали в Испании за теннисной "шахматной доской" - миниатюрным складным макетом теннисной площадки, по намагниченной поверхности которой передвигались четыре фигуры теннисистов. Разрабатывались тактические варианты с учетом привычных действий соперников. А затем на площадке следовала репетиция за репетицией. Тактические задумки требовали тщательного практического апробирования.

Ребята заготовили немало сюрпризов. Их смысл - все время держать соперников в психологическом напряжении, действовать вариативно, неожиданно и нестандартно, временами даже вопреки привычной тактической логике.

"Я же говорил, им наши задумки так сразу не раскусить!" - ликовал тренер С.Андреев. Казалось бы, невелика радость одержать верх в первом гейме. Но этот выигрыш на подаче соперников мог решить исход целого сета!

А что, собственно говоря, неожиданного произошло на площадке?

Алик заранее встал совсем вплотную к сетке, когда Сергей принимал подачу в первом поле. И стоило последнему косо отбить мяч на выбегающего к сетке подающего Арилью, как Алик неожиданно перехватил ответный мяч у сетки. При розыгрыше второго очка он преподнёс сюрприз уже Э.Сантане - очень сильный обводящий удар по линии незамедлительно достиг цели. Испанец явно не ожидал, что такой рискованный ход будет сделан Аликом при первом же приёме подачи. Розыгрыш третьего очка - и вновь нестандартный ответ. Свеча через игрока, стоящего у сетки, - для принимающего подачу дело обычное. Но Сергей, забежав под свой коронный удар справа и делая вид, что он вот-вот сильно пробьёт по диагонали, неожиданно делает паузу и крученой свечой обводит быстро выбегающего к сетке Арилью.

При розыгрыше четвёртого очка испанец делает нашим "подарок" - двойную ошибку при подаче. Теперь важно набрать преимущество при своей подаче! Подаёт Алик почему-то под коронный удар справа Э.Сантаны. В ответ следует традиционный сильный крученный удар в ноги выбегающему к сетке подающему. Но что это? Алик, сделав пару шагов вперед, вдруг неожиданно остановился. Неужто в последний момент раздумал выходить к сетке? Не раздумал, а заранее задумал. Высоко отскочивший мяч он мощнейшим ударом в высокой точке направляет неожиданно вдоль боковой линии мимо стоящего у сетки Л.Арильи.

Теперь подача - во второе поле на Л.Арилью. Его любимый ответ - резанный косой удар с быстрым продвижением вперед.

Такого хода стоящий у сетки Сергей только и ждёт. Он быстро перебегает вдоль сетки и трудный мяч "убивает" в далёком прыжке.

Вот что сам Э. Сантана сказал впоследствии об этой игре в интервью журналистам:

"Соперники подобрали к нам множество ключей, и многие из их ходов оказались для нас неожиданными. Они переиграли нас тактически за счёт блестящего варьирования игровых построений и комбинаций".

Победа в паре, конечно, приободрила ребят. Но одновременно и разбередила раны, полученные накануне. Выиграй Метревели у Джизберта, в активе нашей команды оказалось бы уже два очка. А это для выигрыша команды была бы уже солидная заявка (в розыгрыше Кубка Дэвиса каждая командная встреча состоит из пяти матчей - четырёх одиночных и одного парного, и побеждает команда, набравшая три очка из пяти).

...Поражение Т.Лейуса во встрече с Э.Сантаной, конечно, нельзя было отнести к разряду неожиданных - испанец явно лидировал.

Обидно было смотреть, как Томас с его очень тонкой, изобретательной и точной игрой всё же оказался обречённым на поражение из-за отсутствия мощных выигрышных ударов по отскочившему мячу.

Читатель, наверное, помнит, что о трудностях спортивного роста и исканиях маленького Томаса уже шёл разговор в одном из предшествующих разделов книги. В раннем возрасте он значительно увеличил "силовой калибр" своего арсенала. Это плюс уникальная тактическая смекалка и упорный характер открыли ему путь в большой теннис. И всё же сила его ударов не достигла уровня высокой пробивной способности. Особенно это ощущалось в играх на мягких грунтовых площадках, гасящих отскок мяча. Поэтому не случайно Томасу импонировали быстрые корты, особенно травяные. Именно он стал первым из числа советских теннисистов "травяным чемпионом" - победителем Уимблдона среди юношей, а затем занял почётное второе место в открытом чемпионате Лондона среди взрослых, где выступал весь цвет мирового тенниса во главе с первой ракеткой мира тех лет - австралийцем Р.Эмерсоном, которому Томас уступил в упорном финале.

Но разве нельзя было с помощью специальной физической подготовки исправить силовой изъян? Ведь спортсмен много упражнялся со штангой, гантелями, резиновыми амортизаторами. Но приобретаемая сила не "сплавлялась" со спортивной техникой, не приводила к убыстрению ударных движений.

Главная ошибка заключалась, видимо, в том, что такая тренировка имела ориентацию на достижение "медленной" силы, пренебрегая развитием свободы, высокой скорости, хлесткости ударных движений.

Яркая спортивная биография Томаса - хороший учебник для юных спортсменов, вобравший и опыт побед, и опыт поражений. Существенные недостатки спортивной техники, прочно закреплённые в ранние годы, могут стать преградой для будущих успехов - вот главный урок, который необходимо усвоить.

В матчах с испанцами недостатки Томаса стали особенно ощутимыми. И причина тому, конечно, не только мягкие площадки. Главное - это "неподходящие" соперники с их непробиваемой контратакующей защитой, отличающейся снайперски точными ударами и отличной подвижностью.

Итак, матч Лейус - Сантана, который начался весьма любопытно. Томас выходил из раздевалки - и вдруг... К нему с разных сторон с криками бросились люди, пытаясь его схватить. Не сразу поняв, в чём дело, спортсмен поначалу сопротивлялся. Но тщётно! Ещё мгновение - и уже пришедший в себя Томас торжественно поплыл к центральной площадке, покоясь на руках экзальтированных зрителей. В это время у выхода из раздевалки испанской команды творилось то же самое, но при ещё большем накале страстей. Недаром Э.Сантана считался самым популярным спортсменом в Испании.

Этот матч смотрелся с большим интересом, хотя в нём и не было особо драматических моментов. Неутомимый поиск - так можно назвать игру Томаса. Казалось, он перепробовал все тактические варианты. Но большинство из них давало лишь эпизодический успех - сказывалась лучшая техническая вооружённость соперника. Словно в одной руке испанца была острая пика, а в другой - непробиваемый щит. Пикой - длинными острыми ударами на самую заднюю линию - Э.Сантана держал Томаса на дальней дистанции и сдерживал его попытки прорваться к сетке. Когда же Томасу всё же удавалось выйти на позицию ближнего боя, то его среднесильные удары натывались на щит - безукоризненную обводку.

Томас боролся с невероятным упорством за каждое очко. Временами казалось, что игра может выравняться. Особенно когда ему стали удаваться выходы к сетке после длинных подготовительных ударов, нацеленных к середине задней линии. Однако каждому новому ходу соперника испанец быстро находил эффективное противодействие. В результате сеточные атаки парировались сильно крученой свечой и кручеными "ныряющими" ударами за самой сеткой в ноги сопернику. Томас проиграл в трёх партиях. Его утешали: уступить такому сильному сопернику не обидно. Но наш спортсмен самокритично оценивал свои возможности, болезненно ощущая отсутствие в своём арсенале мощного оружия.

Итак, командный счёт стал 2:1 в пользу испанской команды. Впереди оставались два последних одиночных матча. Жребий, определивший их последовательность, конечно, разочаровал зрителей. Все ждали центрального поединка Сантаны и Метревели. А встреча эта, согласно жребию, должна была состояться последней. Выходило, что "матч гигантов", скорее всего, начнётся, когда исход командного соперничества станет уже ясен.

Последний день встречи выдался хмурым. Уже утром несколько раз собирался дождик. А к двум часам - традиционному времени начала первого кубкового матча - над городом угрожающе нависла свинцовая туча. Площадка стала влажной и совсем мягкой после утренних дождей. Казалось, это должно ещё больше снизить шансы на успех Томаса. Но



смириться с поражением - не в его характере. Перед выходом на матч он решил: с Джизбертом буду бороться до последнего мяча!

С первой подачи Томас ринулся в атаку. Комбинационный обмен ударами - по боку! Быстрота, натиск, массивная сеточная атака - вот ключ к возможной победе! Мягкая площадка совершенно неожиданно превратилась в союзницу рвущегося вперёд спортсмена. Мягкий грунт гасил скорость мяча, что явно было на руку сопернику. Однако на такой площадке одновременно затрудняется обводка сеточника, если последний использует для выхода вперёд резаные удары с низким, стелющимся отскоком мяча. Обводящие удары в очень низкой точке, особенно слева, неожиданно оказались уязвимым местом соперника.

Поначалу Джизберт, видимо, воспринял непрерывные атаки как авантюрный вызов, некую вспышку. Однако счёт неумолимо рос в пользу Томаса. Чем дальше, тем всё больше и больше чувствовалось, что соперник не ожидал такой дерзости.

Психическая атака оказала двойное действие: соперник явно заволновался, а Томас воодушевился.

Первая партия со счетом 6:3 досталась нашему спортсмену. Трибуны приутихли, насторожились. По жестам, мимике темпераментного капитана испанской команды можно было понять, что он настраивает своего подопечного на более активные действия. Во второй партии уже Джизберт не упускает благоприятного момента для выхода к сетке.

Он явно пытается лишить соперника инициативы, переломить ход игры. Томас в ответ расширяет фронт атаки. Теперь уже стоит сопернику подать чуть покороче, и он, быстро набегая на мяч, вслед за ударом стремительно продвигается вперёд, чтобы как можно быстрее занять позицию у сетки.

Изменили тактику и болельщики. Как можно в такой момент не поддержать своего кумира! Ободрение - вот что ему нужно! Только мяч выйдет из игры, и по трибунам несётся: "Джизберт! Джизберт!" Скандированием руководят вооруженные мощными микрофонами вожаки. Во второй партии Томас ведёт счёт 5:4. Но испанская погода явно недовольна ходом матча. Свинцовые тучи нависли над площадкой и словно чего-то ждут, раздумывают, выжидают благоприятного момента, чтобы обрушить на стадион потоки воды.

Что происходило дальше, читатель может догадаться по названию статьи, опубликованной на следующий день: "Джизберт играл в паре с дождём". И действительно: стоило Томасу повести в счёт (во второй и двух последующих партиях счёт доходил до 5:4 в его пользу), как препятствием к победе становился ливень. Перерывы шли на пользу только испанцу. Томас же, привыкший к длительной и интенсивной разминке, никак не мог сразу наладить игру после вынужденного антракта.

В раздевалке после окончания матча Томас досадовал: "Я стал жертвой стихии - не будь этих злосчастных перерывов, я бы не упустил победы".

Итак, исход командной встречи определился. Счет стал 3:1 в пользу испанцев. Болельщики отдавали дань и победителю, и побеждённому. Об этом говорил "триумфальный вынос" с площадки обоих участников последнего матча. Да, именно последнего! Дождь разошёлся не на шутку. Площадки залило окончательно, и главные соперники так и не смогли померяться силами...

В программе нашего пребывания в Барселоне значилось, что последний день должен завершиться встречей команд. Но что за этим скрывалось - нам до поры до времени не говорили.

...Площадь Христофора Колумба в Барселоне, недалеко качается на волнах его огромный парусник. Именно отсюда, где стоит теперь памятник великому мореплавателю, его провожали в знаменитое путешествие. Церемония "проводов" жива и в наши дни. Она устраивается лишь для иностранных гостей, которым испанцы хотят оказать особое внимание перед дальней дорогой.

Вскоре мы стоим на палубе прославленного корабля в старинной капитанской форме. Напутственное слово держит старый морской волк с чёрной повязкой на глазу. Нам желают стать матросами первой шхуны (под этим подразумевается первая команда мира) и успешно преодолевать штормы, рифы, ураганные ветры на пути к заветным целям.

В заключение церемонии каждый из нас получил по сувениру - компас Колумба. При вручении капитан шхуны сказал: "Пусть они указывают вам верный путь!"

Вот и сейчас, когда я пишу эти строки, передо мной на письменном столе лежит подаренный компас. Бывает, взглянешь на него - и в памяти всплывают жаркие сражения на площадках Барселоны. Уроки тех поражений не прошли даром. Они помогли спортсменам более остро оценить свои недостатки и с большим упорством взяться за их устранение. Результаты не замедлили сказаться. Пример тому - третье место нашей команды в розыгрыше Кубка Дэвиса в последующие годы.

На этом компасе начертаны замечательные слова, которые приписывают Христофору Колумбу: "Для большого плавания необходимы верный компас и руль в твёрдых руках". Эти слова стоит запомнить нашим читателям. И в первую очередь тем, кто избрал почётную миссию семейного тренера.

## СЕМЕЙНЫЙ УСПЕХ

Ранним утром, когда ещё не ходят трамваи и большая стрелка часов только минула цифру пять, на заснеженной улице Минска появились двое - мужчина и совсем маленькая девочка. У каждого за плечами был рюкзак, а из него торчали какие-то зачехлённые предметы. Девочка под порывами зимнего ветра вся сжималась, а её спутник шагал подчёркнуто бодро и энергично.



"Ты помнишь, кому дано стать первой ракеткой мира? - настойчиво спрашивал он девочку и сам же отвечал: - Только самой стойкой, упорной, смотрящей в глаза трудностям".

Девочка покорно слушала, распрямлялась и ускоряла шаг.

Путникам предстояла довольно длинная дорога - около трёх километров. Уже больше недели столбик термометра находился у отметки  $-30^{\circ}$ , и в младших классах даже отменили занятия. Но разве мог пожертвовать хотя бы одним-единственным днём тренировки отец шестилетней Наташи Зверевой! Два часа ежедневных занятий теннисом - этот незыблемый распорядок не могла нарушить даже лютая стужа.

В те годы буквально каждая минута на закрытых площадках города ценилась на вес золота. В учебных группах детишек хоть отбавляй, занимались они не больше двух раз в неделю. В зале, предназначенном для разных видов спорта, теннисисты не могли рассчитывать на привилегированное положение. Но отец Наташи сразу отыскал выход. Он занимался с дочкой в часы, когда все ещё спали. Не раз под разными предлогами делались попытки отнять у него и это не положенное для эксплуатации спортивных сооружений время. Но каждый раз Марат Николаевич с непреклонной уверенностью заявлял:

"Вы, видимо, не хотите, чтобы в Минске выросла чемпионка мира!"

Эти слова воспринимали, конечно, с иронией. И всё же теннисный фанатик (так прозвали его друзья) добивался своего. Со скрипом ему всё же давали разрешение на предрассветные занятия, причём не упускали случая подковырнуть: "Подготовьте хотя бы чемпионку Белоруссии!"

Обо всём это рассказала мне 14-летняя Наташа за несколько часов до финального матча среди девочек чемпионата Европы 1985 года, что проходил в старинном городе Хайдельберге в ФРГ.

Позади остались тяжелые победы над четырьмя соперницами. Предстоял последний, финальный матч с серьёзными по мнению авторитетных специалистов шансами на победу.

С хорошим настроением вышла Наташа на утреннюю предсоревновательную тренировку. Старший тренер юношеской сборной А.А.Лепёшин не скрывал радостных надежд. И вдруг Наташа охнула - острейшая боль в глазу! И хотя клубный врач несколько раз его промывал, делал холодные примочки, боль, увы, всё больше усиливалась.

Пришлось броситься в город на поиски специалиста. Сыскать такого в воскресный день оказалось очень трудно. Врач принял нас буквально на ходу, не скрывая, что спешит на загородную встречу с друзьями. Его диагноз звучал обнадеживающе: "Небольшое воспаление, впустим капли, и через каких-нибудь 15-20 минут боль пройдёт".

Мы, радостные, помчались в клуб - до начала финала оставались минуты.

А на центральной площадке тем временем во всю уже разминалась соперница Наташи.

Оживленные трибуны были заполнены до отказа. Игру финалисток, в самых ярких красках разрекламированную прессой, собиралось показывать местное телевидение. Старинный город уже около десяти дней находился, как выразилась одна из газет, в теннисном угаре. Равнодушных к теннису сыскать здесь было трудно. Ещё бы! Юноша из Хайдельберга Борис Беккер, выросший, кстати, в том же самом теннисном клубе, где проходил европейский чемпионат, совершенно неожиданно стал в свои семнадцать лет победителем Уимблдона среди взрослых. Такого в мировом теннисе ещё не было. Это служило магнитом, притягивающим зрителей в местный теннисный клуб.

"Видели бы вы, что творилось в Хайдельберге в первую неделю после Уимблдона!" - руководитель пресс-центра соревнований передал нам газетную подшивку. "Триумфатор въезжает в город", "Перед героем склоняют знамена", "Хайдельберг становится центром мирового тенниса", "Король Уимблдона спускается из космоса" - вот несколько заголовков, бросившихся в глаза. Наш собеседник продолжил: "Когда транслировался

приезд Бориса в столицу, его земляки были прикованы к телевизорам. Время от времени экран "перебивался" кадрами наиболее ярких игровых моментов уимблдонских поединков. Наконец диктор сообщил радостную для нас весть: "Вертолёт доставит героя на центральную площадь Хайдельберга ровно в 16 часов".

Город сразу превратился во встревоженный улей. Людской поток устремился к центру. Предприимчивые дельцы торговали сувенирами с изображением виновника торжества. Нарасхват раскупались флажки с надписями: "Борис - bravo!", "Борис, не забывай, где ты родился!" Спортивные майки с портретом улыбающегося юноши продавались на каждом углу. Ровно в назначенное время появился вертолёт...

Видели бы вы, как спортсмен со своими родителями и тренерами шествовали по длинной ковровой дорожке! На городской площади и прилегающих к ней многочисленных улицах начался грандиозный митинг. С балкона магистрата один за другим выступали знатные люди. Последним к согражданам обратился отец чемпиона: "Эти дни самые счастливые в жизни нашей семьи. И не просто потому, что сын стал покорителем Уимблдона. Мы с женой, рядовые любители, учили сына теннису с детских лет. Казалось, не было в мире теннисных книг, которые бы мы досконально ни проштудировали. Главное, что мы хотели воспитать в сыне, - это упорство. Однако специалисты подрезали нам крылья: "У вашего сына нет способностей к большому теннису, из него может получиться только средний клубный игрок". Не скрою, мы это воспринимали с болью. Но это нам прибавляло и настойчивости. Были моменты, когда все свои скромные сбережения мы тратили на оплату квалифицированных тренеров - спарринг-партнёров, так как сами не могли, естественно, подняться до их уровня. В итоге наши семейные усилия не пропали даром..."

С отцом Бориса Беккера мне довелось познакомиться совершенно неожиданно - в момент, когда мы вместе с Наташей возвратились в теннисный клуб после похода к главному врачу. Оказывается, он узнал, что у Наташи перед финалом начались неприятности. Глава знаменитого семейства подарил нашей теннисистке ракетку сына, испытавшую, как он выразился, боль. Он сказал:

"Этой ракеткой сын одержал первую победу в турнире среди юношей, когда у него очень сильно болела нога. Пусть эта ракетка всегда тебе будет напоминать о возможных трудностях на твоём спортивном пути, которые надо научиться преодолевать".

И вот Наташа на площадке. Как всегда - воплощение выдержки, сосредоточенности, лёгкая и грациозная. Сразу завязалась бескомпромиссная игра буквально за каждый мяч. Голландка - быстрая, подвижная - берёт любой мяч. При малейшей возможности обостряет игру. С такой соперницей рассчитывать на быстрый розыгрыш очка практически невозможно. Комбинационная игра с "матовой" концовкой - вот что развёртывалось на площадке.

Соперницы в порядке очередности подачи выигрывали геймы. И так до счёта 5:5. Теперь, вероятно, рывок должна была сделать голландка. Последняя, видимо, ждала от соперницы сильных длинных ударов или сильно крученых нападающих свечей, к которым успела привыкнуть.

И вот тут-то Наташа бросила в бой резервные силы - неожиданные, на редкость точные укороченные удары. Попробуй-ка отрази их, если до этого тебя прижали кручеными свечами к заднему фону.

Наташа повела 5:4. И тут - новый сюрприз. Длинная сильно крученая свеча и вслед за ней выход к сетке. При следующем розыгрыше очка - дерзкий выход на передние позиции сразу после своей подачи. Первая партия с тактически неожиданными концовками осталась за нашей спортсменкой!

Я старался поймать фотоаппаратом наиболее динамичные моменты игры минчанки. Фотообъектив позволял мне видеть буквально каждую черточку на лице Наташи. Но что это? Глаз заплыл, по щеке текут слезы. Неужели кончилось действие лекарства? Однако, если смотреть издали, лицо Наташи невозмутимо: не хочет показывать сопернице, что с ней что-то происходит.

После матча спортсменка досадовала: "С болью я справилась, но остановить проклятую слезу было выше моих сил. Временами я видела мяч словно через мутное стекло. И в результате делала непростительные ошибки..."

Игра и дальше шла, как говорится, мяч в мяч. Но до чего же было обидно смотреть, как Наташа время от времени вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего ошибалась. В свои четырнадцать лет она слыла настоящим снайпером: ошибки если и случались, то совсем небольшие, в пределах 10-30 см за линией площадки. И вот надо же: недуг лишил её самого главного оружия - точности ударов.

Наташа с достоинством, как ни в чём не бывало, подошла к сетке и пожала руку победительнице. Голландка была бесконечно рада. Шутка ли - стать чемпионкой Европы! Но и она не могла удержаться, чтобы не выразить Наташе соболезнование, ласково заглянула ей в глаза и обняла.

Когда Наташа отдала дань любителям автографов и с неохотой приняла многочисленные утешения, мы остались с ней вдвоём. Ей явно хотелось выговориться: "Никогда не прощу себе это поражение. Несмотря ни на что, я должна была выиграть!"

"Должна!" - в этом простом, но очень ёмком слове была вся Наташа, суть её волевого характера.

Наш разговор прервал старший Беккер.

- Я связался с глазным "светилом" - он живёт в соседнем городке и рад вас немедленно принять!

Через несколько минут мы уже мчались на машине.

Доктор встретил нас с нескрываемым радушием. И сразу представился: он директор клиники, поддерживает творческие контакты с советскими медиками и очень высокого мнения об их достижениях, с радостью вспоминает свои визиты в Москву и, конечно же, он... большой поклонник тенниса.

"Сначала надо успокоиться, - сказал он Наташе, - я промою тебе глаз, наложу повязку, и ты в тёмной комнате немного послушаешь приятную музыку. Только старайся думать о чём-нибудь приятном, о проигрыше старайся забыть".

Пока Наташа находилась в уединении, доктор подробно расспросил меня о случившемся.



"Скорее всего, в глаз попала какая-то острая соринка и внедрилась в толщу века, - предположил он. - Виной всему могло стать расположенное недалеко от теннисного клуба предприятие, где изготавливают детали из мельчайшего металлического порошка".

И вот на больной глаз Наташи навели прибор, напоминающий подзорную трубу.

"Смотри внимательно на экран - искать будем вместе," - предложил доктор (все то, что прибор "видел" в глазу, проектировалось на огромный экран). В полутьмеплыли изображения, напоминающие горный рельеф. Вдруг доктор показал на тёмное угловатое пятнышко. Через несколько минут его источник был удалён с помощью сильного магнита.

"А теперь марш опять в "уголок успокоения", через полчаса ты уже забудешь о случившемся! - с напускной строгостью приказал доктор - Тебе просто повезло: металлическая пылинка поранила мягкую часть ткани, чудом не затронув глазное яблоко".

Мы расположились на балконе, что выходил на узкую улочку. Доктор расспрашивал меня о развитии в нашей стране "спортивной науки". Заметив, что моё внимание привлекает витрина магазина напротив, он смутился и попросил: "Не смотрите туда. Мне, хорошо знающему, какие неисчислимые бедствия принесла война, просто стыдно, что у нас творится такое".

С огромного портрета, что стоял в витрине, на нас смотрел бесноватый фюрер. А рядом - целая выставка книжных новинок о фашистских лидерах. На самом видном месте красовались в витрине и офицерские мундиры различных подразделений гитлеровской армии, оружие и регалии со свастикой.

Я никак не мог перевести название этого магазина. Доктор мне помог - это были слова из наставлений Тевтонского ордена:

"Да укрепится немецкий дух после каждой схватки с врагами".

Оказалось, что здесь не простое торговое заведение, а место регулярных встреч бывших эсэсовцев и нынешних фашиствующих молодчиков.

"Неужели городские власти и общественность безучастно на это смотрят?" - спросил я моего собеседника.

"Что вы! Демонстрации, протесты различных организаций и видных граждан города, разбирательства в судебных инстанциях - всё это было! Но увы! Рассадник фашизма продолжает процветать. Хотя хозяин магазина - мелкая сошка, за его спиной - один из крупнейших промышленных магнатов!" - такими словами закончил доктор явно неприятную для него тему.

На свет появилась улыбающаяся Наташа. Хозяйка дома любезно пригласила нас к обеду. Мы чувствовали себя неловко. Неожиданные нарушители воскресного дня - и вдруг мы за семейным столом...

"Сегодня мы с женой - а она, кстати, тоже врач - Наташу от себя не отпустим и вместе с вами поедem в теннисный клуб", - категорически заявил доктор.

Настроение Наташи за обедом всё время менялось. Видимо, она то радовалась исцелению, то вспоминала обидно проигранный матч. Хозяйка расспрашивала Наташу о её семье.

Девочка сразу загрустила, когда разговор коснулся её отца. "Мне стыдно возвращаться домой. Как я буду смотреть ему в глаза? Ведь он вложил в меня столько труда, а я не оправдала его надежд".

"У тебя ещё не всё потеряно! - воскликнул доктор. - Я позвонил главному судье соревнования и от твоего имени сообщил, что ты полностью избавилась от недуга и будешь выступать вечером в парном финале>".

Наташа сразу встрепенулась. Глаз её всё ещё был перевязан, и она не надеялась, что ей сразу разрешат ринуться в спортивный бой.

"Я буду на трибуне и немедленно приду тебе на помощь, если понадобится, но я уверен, что этого не случится", - окончательно успокоил её доктор.

...Когда мы приехали в теннисный клуб, диктор, оказывается, уже объявил: если последний, финальный матч не состоится из-за болезни Зверевой, торжественная церемония награждения победителей начнётся значительно раньше объявленного времени

Надо было видеть радость Тамары Чернышевой - подруги и партнерши Наташи.

Девочки обнялись, и Тамара напомнила: теперь надо выполнять наказания наших отцов!

Дело в том, что оба отца-тренера, провожая своих дочерей на чемпионат Европы, велели: без звания чемпионки Европы и путёвки на чемпионат мира не возвращайтесь! Теперь для выполнения первой части наказания у девочек была только одна возможность: стать победительницами чемпионата в паре. Правда, вторую часть наказания девочки уже выполнили. По законам Международной федерации тенниса путёвку на чемпионат мира получают только те, кто войдёт в заветную восьмерку сильнейших в одиночных играх европейского первенства. Наташа заняла почётное второе место, а Тамара - третье.

Теперь оставалось испытать свои силы в финале парных сражений.

Даже трудно передать, с каким огромным воодушевлением, энергией, жадной победы боролись наши девочки с соперницами. На следующий день центральная газета города писала: "Первый чемпионат Европы в Хайдельберге удался на славу. Под занавес теннисного праздника зрители стали свидетелями блестящего спектакля - парной встречи девочек".

Как тут не вспомнить поговорку: "Хорошо то, что хорошо кончается!"

Через строй фотокорреспондентов и кинооператоров я пробрался к пьедесталу Почёта, когда на него всходили наши девочки. Разве можно было упустить момент и не сфотографировать первых чемпионки Европы? Вот им вручили золотые медали, почётные дипломы и специальные призы за красивую игру. Теперь наступил самый торжественный момент: в честь победителей зазвучал Государственный гимн нашей Родины и вверх по флагштоку поплыл красный флаг.

Гимн смолк, и чемпионкам Европы вручили огромные букеты цветов. Но не прошло и нескольких минут, как их обладателями стали знакомые читателю доктор и его супруга, которые вместе с нами "болели" за нашу пару.

Но цветы - цветами, а с доктором, занимающимся частной практикой, надо расплачиваться. Я помнил предупреждение, которым встретил нас первый врач. Не успев поздороваться, он тут же выпалил: "За экстренный воскресный приём (длвшийся 5 мин) вам предстоит заплатить повышенный гонорар". Сколько же возьмёт с нас этот доктор, потративший на Наташу чуть ли не всё воскресенье? Но стоило заговорить с ним на эту щекотливую тему, как он возмутился: "Помощь Наташе не только долг гостеприимства, но и моя благодарность за внимание к моей семье в России: у жены был острый приступ аппендицита, и ваши врачи блестяще сделали ей операцию. Когда же мы пытались с ними расплатиться, они обиделись. Так что не обижайте и вы меня!" - категорически заявил доктор.

Наташа долго не могла успокоиться, пережить победу: "Я просто не думала, что на пьедестале Почёта со мной может происходить такое. Стоило зазвучать Гимну, как всё во мне затрепетало и я вдруг вспомнила слова отца, которыми он подстегивал моё стремление к спортивному совершенствованию. Откровенно говоря, сначала они для меня, совсем маленькой, были какими-то далёкими, мало понятными. Но постепенно всё больше и больше начали задевать за живое. И вот сегодня я особенно отчетливо ощутила их смысл и пользу.

"Кто такая чемпионка мира? - задавал мне вопрос отец с самым серьезным видом и тут же сам отвечал: - Лучшая из миллионов - самая упорная, самая смекалистая, самая техничная, самая крепкая".

"В Минске, - говорил отец, - занимаются теннисом около тысячи девочек, и в соревнованиях выявляется сильнейшая из них. В Москве и некоторых других городах страны юных теннисисток ещё больше, и там свои чемпионки. Лучшие из них встретятся в первенствах республик, а затем некоторые из них попадут на чемпионат СССР, где и определится самая лучшая теннисистка из тех, кто соревновался на всех дальних и близких ступеньках, ведущих к пьедесталу победительницы.

То же самое и в других странах: юные чемпионы - это сильнейшие из многих-многих тысяч сверстников. Если же сложить всех соревнующихся, то их число перевалит за несколько миллионов.

А знаешь, что ты почувствуешь, когда поднимешься на пьедестал победителей международных соревнований и в честь тебя будет звучать Гимн нашей Родины? Ты словно ощутишь на себе благодарный взгляд миллионов своих соотечественников, тысяч поклонников тенниса. Испытаешь чувство несравненной гордости за успех советского спорта".

Тут отец обычно показывал мне историческую, как он выражался, фотографию Ольги Морозовой, запечатленную на огромном теннисном стадионе Австралии - перед двадцатью тысячами зрителей, в момент, когда её провозглашали первой теннисисткой мира среди спортсменок-любителей.

"Попробуй вообразить, что вместо Морозовой стоишь ты, и постарайся ощутить её переживания в ту торжественную минуту" - так отец заканчивал наши, как он любил говорить, чемпионские беседы".

К последнему дню соревнований мы по части сувениров уже изрядно поиздержались. Единственное, что у нас оставалось, - вымпел сборной команды СССР и красочный альбом с видами Москвы. Кому вручить их? Конечно, доктору и его симпатичной

супруге! В альбоме от имени всей команды мы написали: "Люди познаются в беде. Случившаяся беда с Наташей обернулась для нас неожиданным подарком - мы оказались согреты вниманием замечательной семьи добрых врачей Хайдельберга, которых мы благодарим от всего сердца..."



На следующее утро мы были уже в городе Брюле, где начиналось новое международное соревнование. Приехав в теннисный клуб, я получил сверток с надписью: "Весьма срочно!", в нём оказался ответный сувенир. На красочном альбоме с видами Хайдельберга каллиграфическим почерком было выведено: "Стоит ли ждать беды, чтобы удостовериться в добрых чувствах? Чем раньше добрые люди станут объединяться, тем легче они смогут предотвращать беды. Я уверен, что наше знакомство может служить в этом отношении

хорошим примером. Я и моя жена желаем больших успехов советской команде".

Каким образом альбом столь быстро мог оказаться далеко от дома доктора? Ведь мы расстались поздно вечером, а ночью были в пути. Это так и осталось загадкой. Над надписью в альбоме я не раз задумывался. И всегда мне казалось, что доктор хотел вложить в неё смысл, выходящий за рамки тенниса и, видимо, так или иначе связанный с тем, что мы вместе наблюдали в витрине "магазина" напротив его дома.

...Примерно через месяц начинался чемпионат мира в далёкой Америке. Первое заочное знакомство с местом, где предстояло выступать, состоялось на торжественном заключительном вечере в честь окончания европейского чемпионата. Всем, кто завоевал право померяться силами в мировом масштабе, вручили красочные проспекты под названием "Страна Диснея".



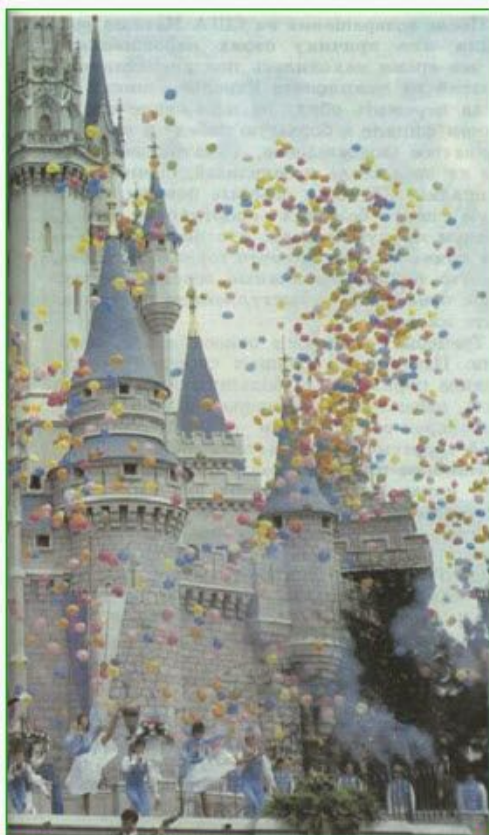
Что же общего между чемпионатом мира и знаменитым "городом аттракционов", что расположен на юге США, в штате Флорида? Взгляните на фотографию - на пьедестале победителей чемпионата Европы в парном разряде девочек наши бесконечно радостные Наташа Зверева и Тамара Чернышева. Их награждают золотыми медалями. А рядом бурно выражает своё одобрение - вы догадались? - один из героев диснеевских сказок - добрый волк по прозвищу Гуфи! Ещё мгновение - и он наградит

спортсменов специальными дипломами и подарками - "призами Гуфи".

Персонажи диснеевских сказок участвовали и в торжественной процедуре открытия чемпионата Европы: стоило президенту Европейской федерации тенниса закончить свое приветственное слово, как началось театрализованное представление с их участием.

...Довольно давно ушел из жизни знаменитый американский режиссёр и сценарист У.Дисней - автор всемирно известных детских сказок, мультипликационных кинофильмов с персонажами - добрыми животными. Промышленная компания "Диснеевская продукция" ежегодно выпускает многочисленные видеофильмы, книги для детей,

разнообразнейшие игрушки, сооружает в различных странах городки аттракционов, организует фестивали диснеевского искусства, а также под эгидой Международной федерации тенниса проводит крупнейшие в мире теннисные соревнования подростков. Главные из таких соревнований - чемпионаты континентов и чемпионат мира.



*Всемирной известностью пользуются герои диснеевских сказок. Театрализованные церемонии с их участием - традиция при проведении чемпионатов мира и Европы среди юных теннисистов. Интересно пообщаться со сказочными героями и нашим участникам чемпионатов.*



В чём же секрет столь необычного союза Международной теннисной федерации с этой американской компанией? Федерации выгодно: компания берёт на себя львиную долю расходов по соревнованиям. В свою очередь бизнесмены открывают с помощью тенниса новые коммерческие каналы. Но не только прибыль интересует представителей фирмы. Вице-президент

выдвигает и такую задачу: "Пусть дети других стран приобщаются к американской культуре, хорошо, если их любимыми сказочными персонажами станут американский Мики Маус и другие добрые диснеевские герои..."

На одной из страниц рекламного проспекта "Страна Дисней" - фотографии теннисной деревни, живописного уголка со множеством оригинальных жилых домиков на сваях, и теннисного стадиона с большим числом площадок. Надпись заманчиво гласит: "Приезжайте к нам, здесь живут и соревнуются юные теннисные звёзды - участники чемпионата мира".

Именно эта страница и огорчила Наташу Звереву. Зелёный цвет корта свидетельствовал, что играть предстоит на упругом пластиковом покрытии с очень быстрым отскоком мяча.





"На таких быстрых кортах я никогда в соревнованиях не играла, мне по душе медленные грунтовые площадки - они больше подходят для моей комбинационной игры", - сокрушалась Наташа.

Эти слова насторожили тренеров. И они договорились: нужно во что бы то ни стало укрепить у Наташи психологическую уверенность в возможности успеха именно в необычных для неё условиях.

В Москве потянулись дни напряженных тренировок на пластиковых площадках. В столицу приехал отец Наташи. Кому, как не ему, лучше других знающему все тонкости характера спортсменки, можно было поручить её подготовку.



Отец разводил руками: "Не узнаю Наташу! После чемпионата Европы она стала какой-то другой - беспокойной, всё её волнует, спит она плохо".

После возвращения из США Наташа раскрыла мне причину своих переживаний:

"Я всё время находилась под впечатлением событий на чемпионате Европы и никак не могла пережить обиду за поражение в одиночном финале и большую победу в парном. Необычное возбуждение, охватившее меня ещё на пьедестале победителей, очень долго не спадало. Тогда я впервые поняла настоящую цену больших спортивных побед, сердцем прочувствовала, что они не только мой личный успех, а нечто гораздо большее. Всё это будило тревожные мысли, связанные с предстоящим выступлением на чемпионате мира".



Тренеры понимающе относились к состоянию Наташи. В большом спорте говорят: обидное поражение и большую победу надо уметь пережить! И тренеры сборной вместе с тренером-отцом всеми силами помогали юной спортсменке преодолеть себя.

Наконец наступил день проводов. Отцовский наказ Наташе на этот раз был более категоричен: "Я уверен - ты станешь чемпионкой мира. Уверен на все сто процентов!"

Он отвел дочку в сторону и что-то ей сказал, передав маленький конвертик. Тогда и в голову никому не могло прийти, что его содержимое поможет Наташе в минуты испытания в далёкой Америке...

Впереди 16 часов полёта! Девочкам нужно хорошенько выспаться. Ведь в США время отстает от московского на 8 часов. Так что, скорее всего, придётся соревноваться в часы привычного сна, когда в Москве глубокая ночь. А тут ещё неприятная новость: чемпионат стартует уже на следующий день после приезда команды. Поэтому весьма вероятно, что потренироваться на незнакомых площадках до начала матчей не удастся.

Тамара сразу словно провалилась в сон. На её лице застыло блаженство. Наташа же никак не могла отключиться: немного подремлет и опять тревожно просыпается.

"Вы будете жить в одном домике вместе с американской командой!" - сообщил нашим девочкам администратор чемпионата, встречавший гостей в аэропорту Орlando, расположенного в нескольких десятках километров от "Страны Диснея".

И вот первое знакомство с хозяйками чемпионата - главными, как там считали, претендентками на чемпионский титул. Сначала некоторое стеснение, молчаливое разглядывание друг друга... Инициативу приветствия берет на себя Мередит Мак Грат - бойкая, по всему видно, энергичная, общительная девочка. Она двукратная чемпионка США, о ней уже пишут как о восходящей теннисной "звезде" Америки. Наши девочки знакомы с ней только заочно - по фотографиям в теннисных журналах.



Двухэтажный домик словно специально создан для сближения его обитателей. Маленькие спальни выходят в большую, высотой в два этажа гостиную, из которой лестница ведёт на второй этаж. В этой гостиной и состоялось первое знакомство, ещё до того, как наши девочки разместились по комнатам. Сразу же начался обмен сувенирами. Уже через 5 минут у американок красовались на кофточках значки с олимпийским мишкой, и они с нескрываемым любопытством разглядывали открытки с видами

Москвы, Кремля.

Красная площадь! Кремль! Оказывается, американские девочки никогда их не видели.



Наташа и Тамара в это время разглядывали американские сувениры - миниатюрных Мики Мауса и Белоснежку.

Тут же выяснились и неприятные итоги жеребьевки. Теннисистки двух стран оказались в одних и тех же половинах игровых сеток как одиночных, так и парных соревнований, и поэтому спор между ними мог быть разрешён только на подступах к финалам.

"Девочки, скорее на тренировку!" - раздался голос вошедшей Т.Ф.Наумко, тренера команды. Нам, как прибывшим только сегодня, разрешили тренироваться допоздна (хоть всю ночь) при искусственном освещении.

Мяч отскакивал от необычно твёрдой и глянцевитой пластиковой поверхности площадки с очень большой скоростью - значительно быстрее, чем на московских с их шероховатым покрытием, замедляющим отскок мяча.

Оставался один-единственный выход: играть, играть и играть! Ночная тренировка проходила на подъёме. Спать не хотелось. В это время девочки привыкли бодрствовать - в Москве было уже утро.

На следующий день - в воскресенье предстоял грандиозный праздник открытия чемпионата мира юных теннисных "звёзд".

Открывался он парадом участников на огромной сцене перед дворцом Белоснежки в "Стране Диснея". В партере под открытым небом разместилось около десяти тысяч зрителей. Парад кончился, юных спортсменов усадили на передних рядах перед сценой, и начался традиционный музыкальный спектакль с участием диснеевских персонажей...

Но разве в такой момент нашим девочкам до развлечений! Через несколько часов начнутся теннисные баталии, и больше всего хочется ещё и ещё раз потренироваться на непривычных площадках. Разве это не повод для того, чтобы незаметно покинуть шумное зрелище?

...Довольные удачной тренировкой, Наташа и Тамара радостно вбежали в гостиную. В углу рыдала Мередит.

"Проиграть бездарно в первом же матче! Какой позор!" - всхлипывала американка.

Вскоре явились и две её подруги по команде. Оказалось, и они бесславно сложили оружие в первом же круге соревнований.

Спустя день в полку расстроенных прибыло: Тамара уступила чемпионке Бразилии Андреа Виера, уже успевшей в свои 14 лет завоевать известность умной комбинационной игрой. Правда, вдвоём наши девочки с большим преимуществом одолели пару лучших теннисисток Японии. А Наташа заставила сложить оружие представительницу Парагвая Патрицию Перец.



Следующий день чуть не оказался для наших девочек "чёрным". Сначала на волоске от поражения оказалась Наташа. Её матч с бразильянку Андреа Виера привлёк всеобщее внимание. Одна из газет назвала его матчем зрелости. Обе соперницы стояли насмерть в длительном обмене безошибочными ударами с задней линии и, как только складывалась выгодная ситуация, незамедлительно переходили к острой атаке. Редкостная подвижность, расчётливость, уверенность в каждом ударе сделали бразильянку почти неуязвимой.

Наташин план был таким: действовать преимущественно в "рваном" темпе; периодически осуществлять психическую атаку - выходить к сетке сразу после сильно крученой свечи; неожиданно, в самые ответственные моменты встречи применять укороченные удары; чаще вести розыгрыш очка длинными ударами к середине задней линии, с тем чтобы обезопасить себя от острых косых ударов соперницы. Словом, нашла коса на камень! Причём и то и другое оказалось в руках каждой соперницы, что придавало сражению не только упорный, но и тактически разнообразный характер.

В таких поединках, когда борьба идёт, как говорится, мяч в мяч, всегда бывают очки, ценимые на вес золота. Представьте себе такую ситуацию. Счёт в первой партии 4:4, и у Наташи - "больше". Геймбол! Следует продолжительный обмен ударами с дальних позиций. И вот соперница в ответ на длинную крученую свечу наконец отбивает мяч довольно коротко. Наташа уверенно продвигается вперёд, и по всему видно: атакующий выход к сетке неминуем. Однако в какие-то тысячные доли секунды обычный нападающий удар она искусно преобразует в коварный укороченный. Соперница застигнута врасплох и беспомощно смотрит на медленно летящий мяч. Однако он, чуть задев сетку, всё же не перелетает. Обидно! Ошибка всего в какие-то несколько миллиметров. Увы, ключевое очко безнадежно упущено.

Следующая игра повторяет предыдущую. На геймболе в пользу Наташи опять подвела в явно выигрышной ситуации "миллиметровая ошибка" в злополучном укороченном ударе. Партия за бразильянку - 6:4. Сделай наша теннисистка эти два удара неотразимыми - и, глядишь, партия с тем же счётом закончилась бы в её пользу.

Вторая партия проходила словно по тому же сценарию, что и первая, но с переменной ролей: при том же самом счёте на этот раз рискованные укороченные удары не подвели Наташу.

Скептики могут сказать: а стоит ли в момент, когда до поражения остаётся всего один шаг, отчаянно рисковать, полагаясь на удары, при которых малейшая неточность неминуемо ведёт к проигрышу? Вот мнение самой Наташи: "В этом матче мне удалось действовать уверенно. Даже в критические минуты меня не покидала вера в победу. Во второй партии я на мгновение засомневалась: а стоит ли вновь пробовать укороченные удары? Но тут же твёрдо решила: на этот раз они меня выручат. Так и оказалось..."

Несмотря на Наташину победу, настроение у наших девочек вечером было не из лучших. Тяжело переживалось поражение в паре. Об их матче с сильным австралийским дуэтом можно сказать: увы, играли ниже своих возможностей! Тамара ещё явно не отошла от тяжелого поражения накануне, а Наташа была перевозбуждена трудной победой в одиночном сражении. Не поддаваться психологическим факторам, пожалуй, самое трудное в спорте, тем более в подростковом возрасте. История мирового тенниса свидетельствует, что даже ведущие игроки нередко становились их жертвами.

Хорошим примером психологической сложности теннисных сражений может служить и финальный матч Наташи с очень опытной для своих 14 лет теннисисткой из ФРГ Мишель Крибель, которая к тому времени уже побеждала не только в чемпионатах Европы, но и в открытых первенствах США, Южной Америки и Австралии.

Итак, впереди у нашей спортсменки - финал, дававший единственный шанс в её жизни стать официальной чемпионкой мира среди юных дарований. Читатель может удивиться: неужели для более старших возрастных групп такие соревнования не проводятся? Увы, нет.

Об этом матче судьбы пусть расскажет сама его участница: "Во время разминки и когда уже началась игра, я очень сильно волновалась. Мышцы стали какими-то напряженными, словно чужими. Мяч почему-то казался излишне твёрдым и непослушным. Я понимала, как лучше тактически действовать, но, словно замороженная, шла на поводу у соперницы, давая втянуть себя в однообразную игру сильными ударами только с задней линии. Я потеряла ощущение ракетки, чувство мяча, так необходимые для разнообразных ударов. Справиться с собой я не смогла всю первую партию и отдала её со счётом 4:6. Меня

раздражала собственная беспомощность. В голове стучала мысль: неужели я проиграю, так и не показав, на что я способна?

Меняясь сторонами, когда противница уже выиграла первый гейм и во второй партии, я ругала себя нещадно. И вдруг у судейской вышки меня словно током ударило.

Письмо отца! Я же о нём совсем забыла! Он твёрдо наказывал вскрыть его перед самым финалом, словно и не сомневался в том, что я стану финалисткой. Письмо находилось в чехле с ракеткой, и я собиралась его вскрыть сразу после разминки. Но в спешке о нём забыла. Меня неожиданно рано, прямо с площадки, где я разминалась, вызвали на финальную встречу, так как предыдущий финальный матч девочек в возрастной группе не старше 13 лет оказался на редкость скоротечным - югославка Моника Селеш разгромила со счётом 6:1, 6:1 американку Кемберли Кесарис. Я украдкой, пользуясь паузой для короткого отдыха при смене сторон, быстро вскрыла конверт и подбежала к письму:  
"Дорогая Наташа!

Уверен, что в финале ты одержишь победу! И скорее всего, в решающем матче у тебя будут трудные минуты.

Уверен, что и на этот раз ты с честью выдержишь все испытания. Я всегда учил тебя стойко преодолевать трудности. Только играй раскованно, свободно, не думай об исходе встречи. Вообрази, что ты играешь с папой и с радостью его обыгрываешь.

Уверен, что ты окажешься сильнее соперницы и заслуженно победишь!"

Уверенность, которой было проникнуто письмо, каким-то гипнотическим способом начала вливаться и в меня. В памяти всплывали моменты игры с отцом, когда мне всё удавалось и я побеждала. Я пробовала мышечно расслабиться, обрести в движениях свободу. И приказывала себе: надо сбить темп игры, использовать разнообразные по силе и вращению мяча удары, вспомнить о неожиданных укороченных ударах, о выходе к сетке.

Выигранный мною второй гейм во второй партии стал переломным, хотя я и проигрывала сначала на своей подаче 0:40. Но после нескольких ошибок я заиграла в свою обычную силу, навязала противнице собственную тактику. Вера в победу начала крепнуть. В итоге последние две партии достались мне с лёгким счетом 6:2, 6:1".

Вечером в советско-американском домике праздновали две победы: и Наташи, и Мередит в паре с Кимбrellи По. За неделю девочки двух стран подружились. И прощаясь, договорились писать друг другу.

Вскоре в адрес Федерации тенниса СССР на имя Наташи от Мередит пришло письмо:  
Милая Наташа!

Идея написать семейное письмо принадлежит самому старшему среди нас - дедушке Дэнису. Он ветеран второй мировой войны, участник встречи советских и американских солдат на Эльбе. Он очень обрадовался, когда узнал, что американские и русские девочки подружились в Орландо.



Все члены нашей семьи обязаны ему любовью к теннису - он наш первый учитель. Когда-то дедушка слыл одним из сильнейших теннисистов штата. После войны он бывал в России. Дедушка - убежденный сторонник добрых отношений между нашими странами и хочет, чтобы мы все следовали его примеру.

Что изменилось в твоей жизни, Наташа, после того, как ты стала чемпионкой мира? В каких ближайших состязаниях тебе предстоит участвовать? Будут ли в вашей стране международные соревнования, где наши молодые теннисистки смогли бы участвовать и вновь встретиться с тобой и Тamarой? Американским девочкам очень интересно познакомиться с вашей страной. Как ты и твои родители отнесутся к такому предложению: считать наши семьи побратимами? Если в наших странах есть города-побратимы, то почему же не могут существовать и такие семьи?

Привет тебе и всей твоей семье! Ждем ответа.

...О том, как встретили родители свою дочь - чемпионку мира, лучше всего расскажет её мать - Нина Григорьевна: "Такой беспокойной недели у нас не было за всю жизнь. Как там Наташа? Как она играет? Эти вопросы не давали нам с отцом покоя. Ночью он вставал, будил меня и предлагал:

"Давай, мать, начнём сеанс телепатии через океан в Америку. Глядишь, дойдут сигналы уверенности до Наташи, - скорее всего, как раз сейчас она соревнуется".

Утром отец бежал в спорткомитет звонить в Москву - нет ли каких вестей из-за океана? Но, как на зло, их несколько дней не было. И вдруг диктор телевизионной программы "Время" объявил: "Советская школьница из Минска Наталья Зверева стала финалисткой чемпионата мира". После такой радости волнение подскочило до самого предела. Сон с нас обоих как рукой сняло. Ранним утром, когда в Америке день финалов был на исходе, пришло долгожданное известие: Наташа впервые среди юных советских теннисисток стала чемпионкой мира. У отца, не скрою, навернулись слёзы.

Наташу встречали на вокзале всей семьёй и всем классом. В школе даже отменили урок, чтобы ребята успели к прибытию поезда. А вечером в квартире Наташи состоялся праздничный ужин. В нём участвовали и тренеры, и школьные учителя, и товарищи спортсменки, и, конечно же, ближайшие родственники. Отец к этому времени уже с гордостью оборудовал семейный теннисный уголок. Там, словно воинские доспехи, висели две памятные Наташины ракетки. Одной она завоевала звание чемпионки Европы, другой - чемпионки мира. Рядом висели теннисные фотографии дочки с отцом, запечатлевшие рабочие моменты их совместного труда. Самое видное место занимала фотография, где Наташа с завязанным глазом стоит на пьедестале чемпионата Европы. На фотографии рукой отца было многозначительно выведено одно-единственное слово - "начало".

Поздравления в адрес двух победителей - дочки и отца - сыпались как из рога изобилия. Я, старавшаяся воспитывать дочь в скромности, не выдержала: "Пусть лучше Наташа расскажет нам об Америке, а то от стольких поздравлений мои фанатики зазнаются". Разговорам не было бы конца, если бы глава семейства не распорядился: "Хорошенького, друзья, понемногу! Завтра Наташе перед школой надо успеть хорошенько потренироваться".

На следующее утро первые прохожие сквозь пелену проливного осеннего дождя могли различить две знакомые фигуры - мужчины с неизменным рюкзаком за плечами и стройной, высокой, уверенно шагающей девочки с теннисной ракеткой...

Как же сложилась спортивная судьба Наташи в дальнейшем? Подтвердила ли уже повзрослевшая Наталья надежды отца, выраженные коротким словом "начало"?

Пусть ответят на этот вопрос спортивные титулы теннисистки. Вот только некоторые из них: среди девушек - чемпионка мира и Европы, победительница открытых чемпионатов Англии, Франции, США; среди взрослых - многократная чемпионка СССР, финалистка открытого чемпионата Франции (считающегося чемпионатом мира на грунтовых кортах), финалистка Уимблдона в женском парном разряде.

## Заключение



В "Заключении" обычно принято попрощаться с читателями. А меня так и тянет сказать: до скорого свидания! Очень хочется, чтобы книга хоть в какой-то мере стала для вас настольной. Автор надеется на это потому, что изучить премудрости тенниса, как говорится, с первого захода практически невозможно. А стало быть, по мере "теннисного возмужания" читателям не раз придётся заглядывать в книгу за методическим советом. К тому же здесь семейные тренеры найдут немало средств воспитательного воздействия в виде примеров из

теннисной истории, которые могут и должны стать своеобразным импульсом для самосовершенствования. Допустим, в семейной теннисной школе сложилась тревожная ситуация: способный ученик мечтает побеждать в соревнованиях, но тренируется без должного трудолюбия и целеустремлённости. В этом случае семейный тренер может прописать ему "литературное" лекарство - знакомство со спортивными биографиями героев книги. Глядишь, эти яркие примеры и станут образцом для подражания.

Обширный наглядный материал книги тоже рассчитан на многократное использование. Ведь с кинограмм и фотографий "смотрят" на читателя советские и зарубежные чемпионы, словно приглашая разгадать секреты тенниса. Разве его любителям не захочется ещё и ещё раз всмотреться в движения выдающихся спортсменов и сравнить их со своими?

...Возможно, читателям небезынтересно будет узнать, как родился замысел этой книги. Как-то я получил письмо от двух поклонников тенниса, профессиональных художников: "Прочитали написанный Вами первый советский учебник по теннису. Он нас и обрадовал, и (извините нас за откровенность) огорчил. Огорчил потому, что написан в стиле сухого наставления. А хорошо было бы теперь написать "учебник теннисной жизни", насыщенный яркими, интересными фактами, который читался бы как увлекательный рассказ.

Вы же всегда были в гуще спортивных событий, открывали с нашими лучшими игроками и теннисную Европу, и теннисную Америку, и теннисную Австралию. Кому, как не Вам, взяться за перо!"

Прочитав письмо, я решил посоветоваться с коллегами. Однако большинство из них выражали сомнения: мол, на такую книгу уйдёт уйма времени, не лучше ли использовать его для подготовки книг научно-методического характера, что больше соответствует профессии?

Пока я раздумывал, со мной начало происходить нечто странное: так и лезли в голову дела давно минувших дней. Первое путешествие в Уимблдон, сражения Александра Метревели и Ольги Морозовой на кортах Зелёного континента, первые шаги наших юных теннисистов на большой международной арене... Это и многое, многое другое стало безостановочно прокручиваться в моём сознании, словно захватывающий хроникальный фильм. Воспоминания не давали мне покоя и... явно просились на бумагу. Друзья, наблюдая за моей мучительной борьбой "быть или не быть", уже не упорствовали в своих скептических советах.

И я наконец решился... Работа над книгой стала важной частью моей беспокойной, "заведенной" с утра до позднего вечера жизни. Я писал, как говорится, запоем - в любую свободную минуту и даже (мысленно) в трамвае, в вагоне метро. Чем дальше, тем больше меня увлекало желание придать книге характер своего рода эстафеты, передающей следующим поколениям опыт предшественников. Совершенно неожиданно для себя я начал заново переживать и по-новому осмысливать многие прежние события. Я понимал: прошлое видится мне через призму настоящего и будущего. Все это стало своего рода путеводной звездой при работе над книгой, которую я решил писать по необычной формуле: уроки спортивной жизни плюс основы семейной школы тенниса.

Поскольку импульсом для создания книги явилось письмо художников, автор счёл своим долгом представить их читателю. Знакомьтесь: это Е.М.Кузнецов и Б.В.Малков. Они не только подали идею, но и выполнили все рисунки, которые вы здесь видели. Среди соавторов и другой фанатик тенниса - кинооператор и фотокорреспондент Р.И.Максимов. Большинство помещенных в книгу кинограмм и значительная часть фотографий сделаны по материалам его съёмок. А общее художественное оформление осуществил И.С.Жихарев. Игорю Стефановичу по справедливости можно присвоить звание "главного тренера семейной теннисной школы". И он, и вся его семья с малых лет заражены теннисом. Причём дочь Ольга - настолько серьёзно, что даже выбрала себе специальность преподавателя тенниса и успешно защитила по его проблематике кандидатскую диссертацию...

Итак, заключительное напутствие читателям: крепко дружите с теннисом и помните - считать хорошим, верным другом можно только того, кого хорошо знаешь!