

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	vii
<i>Предисловие. Некрасивая победа?</i>	1
<i>Макинрой: некрасивое поражение мастера</i>	3

I. Изначальное преимущество

Матч начинается до начала матча

<i>Глава 1.</i> Психологическая подготовка: преимущество до начала матча	11
<i>Глава 2.</i> Орудия труда: как экипировка помогает победить	37
<i>Глава 3.</i> Тянитесь к успеху	51
<i>Глава 4.</i> Подогрев в микроволновке: как быстро разогреть ваши удары	58
<i>Глава 5.</i> Четыре успокоительных: как преодолеть волнение перед матчем	67
<i>Глава 6.</i> Начните с умом: как сразу выйти вперед	75

II. Играйте с умом

Как найти путь к победе

<i>Глава 7.</i> Ключ к победе	93
<i>Глава 8.</i> Как разрушить построенный противником план игры	107
<i>Глава 9.</i> Семь скрытых преимуществ	154
<i>Глава 10.</i> Пит-стоп для теннисиста: ремонт ударов	187
<i>Глава 11.</i> Учитесь у ваших кумиров	201

III. Игры разума, психологические приемы и спортивная хитрость

Из истории профессионального тура

<i>Глава 12.</i> Неистовые мастера: Коннорс и Макинрой	225
<i>Глава 13.</i> Смертельное оружие Лендла	248
<i>Глава 14.</i> Агасси: запредельная скорость	262
<i>Глава 15.</i> Как бороться с жульничеством	267
<i>Глава 16.</i> Матч на миллион долларов: битва с Уитоном	271
<i>Глава 17.</i> Будьте постоянно готовы к турниру	284
<i>Глава 18.</i> Путь к вершине Олимпа	290
<i>Глава 19.</i> Андре Агасси о «Победе любой ценой»	302

I

Изначальное преимущество

**Матч начинается
до начала матча**

Я невысокого мнения о Брэде Гилберте.

Джон Макинрой

Глава 1

Психологическая подготовка: преимущество до начала матча

Как молодой и наивный стал профессионалом

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

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

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

Спортсмены высокого класса приходили на корт, как будто желая мною отобедать. Узнав, что я включен в меню, они

только и думали о том, как откусят первый лакомый кусочек. Четыре или пять геймов, чтобы разгулялся аппетит? Нет, они приходили уже готовыми к приему пищи. Основное блюдо? Глазированный Гилберт.

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

Начните ваш матч до его начала

Истина, которую я открыл для себя, присматриваясь, прислушиваясь и терпя поражения, была очень проста. Ребята, которые зарабатывали деньги на корте, начинали затачивать копы для поражения своей цели (например, меня) еще до того, как эта цель появлялась на горизонте. Самые сообразительные начинали сознательно и подсознательно анализировать информацию о сопернике, с которым им предстояло играть, сразу после того, как узнавали его имя. Этот процесс начинался за несколько часов до матча. Мудрые теннисисты стремились найти преимущество и овладеть им как можно раньше, причем сделать это всеми возможными *способами*. Для них одним из главных условий победы была хорошая психологическая подготовка. А это значит *заблаговременная* психологическая подготовка.

Когда начинается ваша разминка?

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

Разминка должна начинаться в вашем *мозгу*. Обычно голова начинает работать в последнюю очередь (если она вообще

начинает работать). Бывает, игроки минутку позанимаются растяжкой, ударят пару раз справа, раза три подадут, и это означает: «Давайте начнем». Они едва разогрели тело, но уделили этому больше внимания, чем психологической подготовке. Всегда нужно помнить о голове, но теннисисты постоянно о ней забывают.

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

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

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

«Вопросник» для психологической подготовки к матчу

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

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

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

Подготовьтесь мысленно к тому «багажу», с которым тот или иной теннисист приходит на матч. Я стараюсь быть психологически и эмоционально готовым к быстрой игре Андре Агасси или подчеркнуто методичному темпу матча Ивана Лендла; к темпераментным вспышкам Коннора и Макинроя или каменным лицам Майкла Чанга и Джима Курье. Я лучше могу контролировать собственный план игры, сохранять самообладание и поддерживать нужный мне темп, если знаю, что может происходить по ту сторону сетки. Поверьте, это может иметь огромное значение; далее вы в этом убедитесь.

План игры

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

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

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

Настройте ваш компас

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

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

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

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

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

Понаблюдайте за спортсменами профессионального тура. Самые выдающиеся из них стремятся во что бы то ни стало хорошо начать игру, так как знают, что это зачастую может задать тон всему матчу. Настроив соперников на ваше преимущество в самом начале, вы тем самым ставите их в положение «попробуй догони». Иногда они наверстывают упущенное, но далеко не всегда. Именно это вы должны попробовать сделать с *вашим* противником, как можно раньше заставить его привыкнуть к мысли: «Наверное, сегодня просто-напросто не мой день». Поверьте мне, это может произойти очень скоро. Ваша подготовка перед матчем и мысленный «просмотр» могут сделать вас игроком, которого другой будет пытаться догнать.

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

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

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

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

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

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

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

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

Перед выходом на корт я мысленно повторяю все это. И еще напоминаю себе, что можно будет попытаться подготовить выход к сетке, играя с умом под его правую руку. То есть

я заметил по прошлым поединкам с ним, что, когда бью широко в сторону под его форхенд (либо при подаче, либо после отскока), он традиционно отвечает кроссом назад под *мой* удар справа. Если этот ответ получится хоть немного коротким, я постараюсь исполнить атакующий удар справа с выходом к сетке (мое главное оружие) ему под левую, затем продвинусь к сетке и буду ждать ответ чуть правее.

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

Во время этой комбинации проявляются два характерных момента. Прежде всего, Борис *должен будет поменять* хватку с форхенда (ладонь под рукояткой) на бэкхенд (ладонь несколько поверх рукоятки), несясь во весь опор из правого корта в левый. Я замечал, что он не всегда делает это хорошо. Это лишь небольшой недочет, который встречается у него время от времени. И *если* Борис меняет хватку и будет в состоянии сильно пробить, то, вероятнее всего, ответит *по линии* — не всегда, но это его *первый выбор*.

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

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

Как я из кожи вон лез в матче с Беккером

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

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

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

Мой психологический анализ и план игры с Беккером

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

2. Регулярно подавать под его удар справа. Ждать укороченного ответного удара через весь корт. Отбивать по линии с выходом к сетке. Ждать возврата мяча там же.
3. Пытаться заставить его ошибаться при ударе справа. Не позволять ему поднять темп. Повторяю: НИКАКОГО ТЕМПА!
4. Не делать что-либо особенное с приемом его подачи. Возвращать мяч. Заставлять его пробить еще раз.
5. Сражаться за каждое очко. Показать Борису энергичную игру. Он потеряет терпение.
6. Не поддаваться эмоциям, что бы он ни делал. Пусть бьет по мячу с какой хочет силой. Но надо сделать так, чтобы он колотил по нему *снова и снова!* Всегда пытаться заставить его выполнить еще один удар.
7. Борис может выйти из себя, если все происходит не так, как ему хочется. Попробуй задержать его на корте дольше, чем он планирует. Если Беккер начнет ругаться по-немецки, значит, его дела плохи.

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

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

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

Борис прокатил меня в первом сете со счетом 6–2 и затем выиграл и второй на тай-брейке. Теперь он вел 3–0 в третьем

сете. Я был совсем недалеко от края пропасти, и Борис знал это. Он мог очень скоро завершить этот матч.

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

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

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

Хоть я и не большой любитель жары, но почувствовал, что она может сработать мне на пользу. За несколько недель до этого Борис проиграл мне в такую же погоду на турнире в Вашингтоне, округ Колумбия. Тогда он буквально рассу-