

БРЭД ГИЛБЕРТ | СТИВ ДЖЕЙМИСОН

# ПОБЕДА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ В ТЕННИСЕ:  
УРОКИ МАСТЕРА

С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ГЛАВОЙ **АНДРЕ  
АГАССИ**



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

*Текст предоставлен правообладателем*

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

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

### **Аннотация**

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

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

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

# Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Об авторах	9
Авторы выражают признательность	10
Предисловие	11
Макинрой: некрасивое поражение мастера	14
Банк не считает, что я играю некрасиво	16
Ваши шансы возрастут на 20%	18
Бестолковый теннис: игрок-незнайка	19
Умный теннис – это трехступенчатый процесс	20
Управление психологическими процессами	22
I. Изначальное преимущество	24
Глава 1. Психологическая подготовка:	24
преимущество до начала матча	
Конец ознакомительного фрагмента.	53

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

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

© 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison

All rights reserved.

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

**\* \* \***

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

# Предисловие к русскому изданию

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

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

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

«Победа любой ценой» была написана Брэдом Гилбертом в соавторстве со спортивным публицистом Стивом Джеймсоном еще в середине девяностых годов, но актуальна сейчас не меньше, чем почти 10 лет назад. Это одно из лучших пособий по психологии и тактике теннисной игры. Книга Гилберта приобрела огромную популярность на Западе; его со-

ветами активно пользуются как любители, так и профессионалы. Замечательно, что теперь и русский читатель сможет получить уникальные советы «хитрого Брэда».

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

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

Вам известно шесть причин, по которым не следует подавать первым? Вы хорошо представляете, как надо играть после выигрыша гейма на подаче соперника в самом начале матча? Как удержать преимущество и не дать победе ускользнуть? Как обеспечить себе сет-бол и разыгрывать это

очко? Читайте «Победу любой ценой». Ваши удары станут всего лишь немного лучше. Но, что несомненно, побеждать вы будете значительно чаще.

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

Читайте книгу, стремитесь к победе и побеждайте!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'V. Kamelzon', with a long, sweeping horizontal line extending to the right.

*Владимир Наумович Камельзон,*

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



## Об авторах

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

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

# Авторы выражают признательность

## **Брэд Гилберт:**

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

## **Стив Джеймисон Эдстром:**

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

# Предисловие

## Некрасивая победа?

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

Тогда я задумался: а почему же он в самом деле выигрывает? Как ему удастся выигрывать у таких спортсменов (как Борис Беккер), которые объективно сильнее его? Внешность обманчива, а в случае с Брэдом (чей стиль игры называли «уродливым») внешность *весьма* обманчива. В различных

турнирах Гилберт заработал более пяти миллионов долларов призовых денег. Он входил в десятку лучших ракеток мира на протяжении пяти лет и даже стал четвертой ракеткой мира в 1990 году. Был призером Олимпийских игр и много раз успешно представлял Соединенные Штаты в турнирах на Кубок Дэвиса. Брэд Гилберт в течение почти десяти лет являлся одним из лучших теннисистов планеты. И все это потому, что ему удавалось выигрывать у спортсменов, которых, как утверждали эксперты, он не должен был победить. Как же он все-таки это делал?

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

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

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

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

*Стив Джеймисон*

# Макинрой: некрасивое поражение мастера

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

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

Макинрой продолжал катиться по наклонной, то жалуясь на «электронного судью», то ругая на чем свет стоит одного из зрителей во втором сете, за что позднее получил предупреждение за «непристойную брань» на корте. Он стал абсо-

лютно невменяемым: кричал на себя, швырял ракетку, метался из стороны в сторону, оскорблял болельщиков (собственных фанатов!). Казалось, что у него публичный нервный срыв.

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

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

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

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

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

Это стало возможным потому, что я расчетливо использовал имеющиеся у меня способности и навыки, чтобы победить. Вот почему я оказался в состоянии выиграть у тен-



нисистов, которые теоретически «лучше» меня. Вы можете сделать то же самое. Извлеките максимальную выгоду из того, что у вас уже есть. Вы можете усовершенствовать свою игру, не улучшая ударов.

# Ваши шансы возрастут на 20%

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

# Бестолковый теннис: игрок-незнайка

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

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

# Умный теннис – это трехступенчатый процесс

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

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

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

Есть еще множество других возможностей, которыми вос-

пользуется умный теннисист, чтобы получить преимущество. Я уверен, что если вы научитесь распознавать эти возможности и использовать их с выгодой для себя регулярно и разнообразно, то вам, вероятно, удастся побеждать.

# Управление психологическими процессами

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

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

Разумеется, такой подход требует дисциплины, целеустремленности и немалой работы над собой. Особо подчеркиваю это потому, что многие игроки из кожи вон лезут, чтобы отработать какой-то конкретный удар; они будут брать уроки, отбивать мячи, подаваемые автоматом, колотить по

стенке, тренироваться под палящим солнцем. Кровь, пот, слезы – все вместе. И после того как отработают тот самый удар, который так старались довести до совершенства, они ни на минуту не задумаются о том, как с максимальным эффектом использовать его во время матча. Бестолочи. Усердные, прилежные, но все равно бестолочи.

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

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

# **I. Изначальное преимущество**

## **Матч начинается до начала матча**

*Я невысокого мнения о Брэде Гилберте.  
Джон Макинрой*

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

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

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

Когда я выступал в теннисных командах в колледже Футхилл в Пепердайне, 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, Коннорса 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 копья для поражения своей цели (например, меня) еще до того, как эта цель появлялась на горизонте. Самые сообразительные начинали сознательно и подсознательно анализировать информацию о сопернике, с которым им предстояло играть, сразу после того, как узнавали его имя. Этот процесс начинался за несколько часов до матча. Мудрые теннисисты стремились найти преимущество и овладеть им как можно раньше, причем сделать это всеми 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 возбуж-

денным? Часто спорит с судьей? Он прекрасен, когда ведет в счете, и не так уж хорош, когда начинает проигрывать? Ваши противники наседают на вас с пустыми разговорами во время смены сторон, отвлекая вас от матча, как Макинрой пытался сделать со мной? Они вечно появляются с десятиминутным опозданием? Им не терпится поскорее закончить разминку и начать матч?

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

## План игры

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

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

Оценивая моих противников, начинаю выстраивать свой

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

## Настройте ваш компас

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

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

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

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

годня 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 быю 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 несладко, но я убеждаю себя, что в продолжение матча должен буду биться за каждое возможное очко. Надо оставаться спокойным, быть терпеливым, не торопить события.

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

Я также думаю о «характере» предстоящего поединка и соперника. Борис Беккер почти безупречен. Его физические данные, сила и движения настолько безукоризненны, что могут повергнуть в ужас любого. Он крупный и играет по-крупному. Когда я готовлю себя морально к любому матчу с Беккером, то повторяю себе: «Не поддавайся эмоциям. Не позволяй ему подавлять тебя своим присутствием. Думай о своем плане игры, а не о том, как играет он». Я должен по-

ступать именно так, иначе мне будет достаточно лишь один раз взглянуть на Беккера, когда он приходит на корт, чтобы сдать. (Это важно усвоить для вашей игры в теннис. Никогда не поддавайтесь впечатлениям до того, как матч закончится. Тем более до того, как он начнется.)

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

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

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

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

подач.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Третий сет продолжался, я должен был подавать. Пришлось взять свою подачу, чтобы удержаться в матче. Счет стал 3–1, и я знал, что если Борис доведет его до 4–1, мне конец. И тут он допустил серьезную психологическую

ошибку. Складывалось впечатление, что у него наступил какой-то провал в концентрации. На своей подаче он действовал очень небрежно, почти апатично. Дал мне фору в два очка, совершив двойную ошибку, и вот снова моя подача, но уже при счете 2–3. У меня появилась надежда, потому что я знал кое-что о Беккере. Вдруг я увидел, как можно победить. Вот каким образом.

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

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

Я понял, что он уже начал представлять себя победите-

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

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

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

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



нимает темп и начинает играть быстрее, как будто хочет закончить как можно раньше.

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

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

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

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

он уже не встает.

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

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

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

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

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

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

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

И тут произошло нечто, чего я не ожидал. По теннисному

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

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

При счете 5–5 Борис чуть было не взял мою подачу. Он дважды попытался сделать это и не смог. Пусть и не очень зрелищно, но я беру свою подачу. Следующим подает Борис при счете 5–6. Смена сторон, мы идем к нашим скамейкам.

Я решаю поменять майку, чтобы слегка подбодрить себя, надев что-то свежее и сухое. И всерьез начинаю психологически работать над собой. Я вновь обдумываю свой план: «Будь внимателен. Не отдавай очки по-глупому. Держи мяч в игре и продолжай атаковать его форхенд. Пусть он делает ошибки!».

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

Мы выходим на корт, и Борис подает при счете 5–6. Трибуны гудят. Борис подает четыре раза, но не зарабатывает ни одного очка. Я побеждаю на его подаче *всухую* и выигрываю сет со счетом 7–5! Это было сногшибательно. Зрители разразились продолжительной овацией: «США! США!». Появились новые флаги. Каждый из нас выиграл по два сета. Счет в матче был равным, скажете вы? Ничего подобного.

Я победил. Матч еще продолжался, но победа уже была

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

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

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

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

## *Подготовка перед матчем оправдывает себя*

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

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

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

ких самолетов, без жары и без влажности.

*Каждый теннисист уникален, но Коннорс уникальнее всех!*

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

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

(Если бы Джимми был на месте Бориса в матче Открытого чемпионата США, о котором я только что поведал, он бы постарался как-нибудь настроить против меня зрителей, когда я начал набирать очки в третьем сете. А когда я вырвался вперед в тай-брейке, ручаюсь, что он сотворил бы какую-то «пакость», чтобы поколебать мой настрой на победу: стал бы



оспаривать решение судьи, нецензурно браниться или сделал бы еще что-то. Он бы *никогда* не позволил противнику просто приплыть к победе.)

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

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

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

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

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

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

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

1. Будь готов к тому, что Джимми в решающие моменты начнет манипулировать толпой. Не реагируй на его выходки и сохраняй концентрацию.
2. Вкладывайся в первую подачу. Если попадешь, то он все равно не будет атаковать твою вторую подачу.
3. Играй резаными мячами под его форхенд.
4. Он не любит медленные мячи. Значит, нужно придавать мячу вращение.

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

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

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

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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