

Mozek jako největší tenisovej sval?

Protřeč? Sotva. Následuje pár situací, který to dokládaj. Pokud vám se ale něco podobného nestává, nepotřebujete dál číst. Mysl se vám do tenisu neplete, pracujte na technice☺.

Letí na mě pomalej balón, kterej je krátkej.

V optimálním případě se soustředím na balón, na to, abych v čase úderu byl v optimální poloze a balon odehrajú perfektně. Potom se probudím.

Můj oblíbenej - za balonem síce běžím, ale nechám svoji mysl kalkulovat a balón v duchu zahrāju na několik způsobů. Ty mě natolik zmatou že úder v posledním okamžiku odehrajú tím úplně nejhorším způsobem a nebo že ho zkazím. Tentokrát se mi to nezdá.

Můj nejčastější – myslím na něco jinýho, zaspím, nebo sem línej se pohnout a v okamžiku úderu jsem od balónu příliš daleko nebo blízko a následně ho zazdím. A nikdy stejně!

Letí na mě rychlej balón.

Letí na mě rychlej balón a moje vědomí nemá čas kecat do provedení úderu. Balón zvládnú k naprostý spokojenosti.

Letí na mě balón, kterej sem perfektně schopnej odehrát, ale místo abych se soustředil na odehrání úderu, pustím do hry zadníma vrátka emoce. Začnu pochybovat jestli úder zvládnú a ztratím odvahu zahrát úder tak, jak ho normálně, podvědomě, hrāju. Místo toho moje vědomí začne dirigovat a koordinovat celou tu spletitou změť pohybů a vybere úder na jistotu. Je z toho, jak jinak, tragédie a to nejen pro voči.

Letí na mě rychlej, ale hratelnej balón a k tomu se soupeř rozeběhne na síť. Z balonu kterej sem běžně schopnej dobře odehrát se stane zlej sen, protože za normálních okolností mám času na hraní tak akorát. Teď se ale navíc leknu a horečnatě přemejšlím kam balón poslat, samozřejmě mi potom tehle čas chybí na kvalitní odehrání úderu a nahrajú soupeřovi pomalej balón přímo na raketu.

Mozek a mysl.

Těchhle pár scénářů samozřejmě nevyčerpá všechny situace, kdy se nám mysl plete do tenisu, ale jsou to typický příklady který na kurtech okolo nás tak často dokumentuje zoufalej řev a peprné „výrazivo“ hráčů okolo nás.

Pokud zkazím úder proto, že sem na něj neměl technicky, nekřičím a nekřičí ani nikdo jinej. Víím, že sem na ten balón prostě neměl, a zůstávám v klidu. Ale případy ve kterejch víím že balón byl hratelnej a já ho z nějakejch důvodů zazdil mě určitě přivede z klidu a rozhodí „tam vevnitř“. Jsou to případy kdy mě nezklame technika, ale myšlení. A u myšlení je člověk

zvyklej, že ho „poslouchá“ a proto se na sebe zlobí když zkolabuje a zklame ho, když „zradí“ sám sebe.

Co se v těch několika málo okamžicích stane? Když na vás letí balón, rozhodnou desetiny vteřiny a pravděpodobně daleko, daleko míň. A v takových případech už mluvíme o automatických reakcích a „mimovolním“ myšlení ke kterému vědomí za normálních okolností nemá přístup. Bohužel k ovládnutí týchle „podprahový“ činnosti mysl je zapotřebí čas, a to **hodně času**. V takovém scénáři mluvíme nejen o horizontu několika let, ale i případným studiu východních filozofií který se nanosekundama myšlení zabývají do toho nejmenšího detailu.

Ale je tu **rychlejší cesta** pro ty, kterým jde jen o tenis a který chtějí hrát líp už dneska, v horším případě až zejtra nebo, nedej bože, až za tejdén. Jde o to naučit se zaměstnat mysl tak, aby neměla čas na úleky a pochybnosti, aby se soustředila jen a jen na zpracování míče samotného. Jde o to, aby mysl neodbočovala do teritoria emocí a pochybností, aby se věnovala jen a jen pozorování a zpracování letícího balónu. A o tom, a jedině o tom, nakonec v tenise jde. Dívej se na míč, prašť do něj tak aby doletěl na určený místo, a když se náhodou vrátí zpátky, udělej to znovu.

Tak ale, bohužel, hrajou jenom automaty a tenisový hráči tam kde o něco jde, s sebou vlečou pořádnej uzel „nervů“. Pokud je to i váš případ, ta dobrá zpráva je, že tu je místo pro zlepšení. V první řadě ale musíme vědět že se:

něco děje špatně
zjistit **co** konkrétně
najít cestu **jak** to napravit
a potom začít **pracovat** na nápravě.

Většina z nás mlhavě ví, že něco se děje špatně, ale nikdy nezkoumáme do hloubky co konkrétně nám přivádí opakované vlny zoufalství a beznaděje.

To **něco** co se děje je, že naše tenisová sebedůvěra je velice křehká věc a pokud nám odejde, odejde s ní i naše běžná tenisová hra.

Konkrétně jde o **to**, že dovolíme naší mysl aby odbočovala do mimotenisových témat v době, kdy se máme zabývat jen a pouze tenisovým balónem a tím, jak do něj praštíme.

Nejrychlejší z cest **jak** tuhle chybu napravit teď pokrejem

a jak na ní každéj jeden z nás bude **pracovat** už opravdu záleží jen na tom, nakolik se v tenise chce zlepšit.

Když na nás letí balón, k optimálnímu provedení úderu musíme myslí dodat údaje o jeho dráze a rychlosti a naše mysl, automaticky, provede potřebný kalkulace a zaktivuje a zkoordinuje všechny potřebný svaly bez našeho vědomí. Aby byl úder opravdu nejlepší z možných (v rámci naší dosažený techniky), musíme myslí dodávat údaje o balónu do posledního okamžiku a to i během provádění úderu. Pokud se podíváme, ještě předtím než úder provedem, tam, kam balón chceme poslat, bereme myslí čas, kterej na provedení kvalitního úderu potřebuje. Mysl musí rozdělit svoji činnost na odehrání úderu a na otočení hlavy a zaostření zraku v tom směru, kam úder chceme umístit a kvalita úderu tím samozřejmě trpí. Zrak, a tím i pohyb hlavy, má sledovat směr balónu až **poté**, kdy úder je už odehranej.

Špičkoví tenisový hráči pozorují tenisovej balón až do okamžiku úderu a i **při jeho provedení** jejich hlava i zrak zůstávají zařazený na místo úderu. Informace přicházející zvenčí se tím nemění a mysl má tak možnost soustředit se jen na provedení úderu samotného. Je fyziologicky nemožný přenést svoji pozornost a zrak v okamžiku úderu na místo kam chci balón umístit a nenarušit tím kvalitní provedení úderu. Dobrej tenisovej hráč ví, kam chce

balón poslat před provedením úderu samotnýho a i v případě že mu jeho **periferní** vidění přinese informace o pohybu protivníka v okamžiku provedení úderu, fixace jeho hlavy a zraku se nemění, jenom výsledný kalkulace. Pokud se začínající tenista nenaučí týchle správný posloupnosti jednotlivých funkcí mysli a těla hned na začátku, pozdější pokusy změnit „zaběhnutou svalovou paměť“ jsou možný, ale jen při vynaložení maximálního úsilí.

K tomu, abysme byli schopný sledovat nerušeně balón až do posledního okamžiku se musíme naučit soustředit jen a jen na míč samotnej a věřte, že to není nic snadného. Jako všechny ostatní činnosti, i tahle potřebuje čas a jakkoliv dlouho na to potřebujem, je to podstatně kratší doba než dosažení cíle jinou cestou, třeba v poloze lotosovýho květu a nekonečnou meditací.

Co může pomoci při snaze o soustředění, pozornost a koncentraci? „Soustřeďte se jenom na tenis“ je sice velice dobrá rada, ale začátečníci v oblasti mentálního tréninku potřebujou víc detailů. Mantra kterou si můžeme opakovat je ze začátku „balón, balón, balón“. Naše vědomí vyžaduje neustálou aktivitu a pokud ho nezaměstnáme něčím jiným, bude myslet na všechno možný, včetně tenisu, ale to co v okamžiku kdy na vás letí balón nejvíc potřebujete je upnout svoji pozornost na blížící se míč a zásobovat mysl údaji o jeho pohybu prostorem. Poslouchejte jaký zvuk vydá když opouští soupeřovu raketu, snažte se pozorovat na balónu ty nejmenší detaily. Například nápis na balónu za letu asi nevidíte, (já osobně sem krátkozraký), ale vytěsníte z mysli všechny ostatní témata a tak nebude mít čas ani možnost zabývat se pochybnostma, emocema, nebo činností na vedlejším kurtu.

Mezi jednotlivěma fiftýnama můžete věnovat pozornost strunám rakety, botám (dosadte si činnost podle svýho gusta) sledujte soupeře, jeho silný a slabý stránky, jakým úderům dává přednost, jestli dobře běhá atd, atd. Stačí myslet na všechno nebo na nic, jenom ne na zápas samotnej, na to jestli jste lepší nebo horší, jestli postoupíte nebo jak se budete cejtit až se vás ostatní hráči zeptají, jak jste hráli. A jestli se vám tohle začne dařit, učte se jak přijímat gratulace s grácií. Tak jak se vaše hra bude lepší, tak bude i stoupat vaše sebedůvěra a váhání a pochybnosti který předtím doprovázely váš každý úder vám budou teď připadat jako zbytečný výplod soupeřovy představitosti.

A ještě závěrem. Je zbytečný a kontraproduktivní se rozčilovat sám nad sebou. Zbytečný proto, že v daným okamžiku nemám možnost nápravy. Míč je odehranej a tím že se rozlobím se připravím o možnost si úder v hlavě znovu zopakovat a uvědomit si, kde sem udělal chybu. Kontraproduktivní proto, že tím uvádím do chodu negativní zpětnou vazbu která následně rozhodí moji psychiku a ovlivní tak celou moji hru. Málokdo dovede využít vztek a negativní emoce v tenisu opravdu konstruktivně (třeba tak jako John McEnroe) a tak na to většinou doplatíme my sami a ne náš soupeř. S úsměvem, naopak, se uvolníme a s myslí a tělem v pohodě odvedeme daleko lepší výkon.