

پیروزی زشت

(جدال ذهن‌ها در تنیس - درس‌هایی از یک استاد)

نویسندگان:

پیرامون و استیو جمین

سرج:

بهروز داعی



پاییز ۱۳۹۷

داعی، بهروز، ۱۳۶۴ گیلبرت، براد، ۱۹۶۱- م. Gilbert, Brad

پیروزی زشت (جدال ذهن‌ها در تنیس - درس‌هایی از یک استاد) / انویسندگان: برد گیلبرت، استیو جمپسن؛

مترجم: بهروز داعی

۱۳۹۷: انتشارات اندیسمندان یزد،

52.2:

16, 50000 / 978-60-484-91-0 :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

Winning ugly : mental warfare in tennis--tales from the tour and عنوان اصلی: ۱۹۹۳

جدال ذهن‌ها در تنسور دینامیک از یک استاد

تنیس -- جنبه های روان شناسی

Tennis -- Psychological aspects :

حضور: ۱۰۰ نفر

Jamison, Steve

1555

GV ۱۳۹۷ ۳۹ ۹ ۱۹۱

1995, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 26

NEW.

Q11: 1



فیزیکی زشت

(جدال ذهن‌ها در تنیس - درس‌هایی از یک استاد)

❖ نویسندگان: برد گیلبرت و استیو جمیسر

❖ مترجم: بهروز داعی

❖ ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

❖ نظارت چاپ: سید محمد موسوی

❖ صفحه آرا و طراح جلد: آتنا ماندی

❖ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۰۹۱-۰

❖ چاپ نخست: پاییز ۱۳۹۷

❖ قیمت: ۵۰۰۰ تومان

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

شماره تماس: ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲ - ۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳.

آدرس پست الکترونیکی مترجم: Behroozd@gmail.com

همه‌ی ما به دنبال کوتاه‌ترین مسیر برای پیشرفت در زندگی هستیم. در ورزش تنیس، کوتاه‌ترین و در عین حال بهترین راه برای رسیدن به موفقیت، آموختن این مطلب است که جنبه‌های ذهنی این ورزش، به اندازه‌ی جنبه‌های فیزیکی آن و یا حتی بیش از آن اهمیت دارد.

شاید تماشای ضربات سنگین و زیبای بازیکن‌های بزرگ دنیا این تصور را در ذهن شما ایجاد کند که برای موفقیت در این ورزش به تنها چیزی که نیاز دارید، داشتن تکنیک و قدرت فوق‌العاده است.

اما بیایید بدانیم که این قدرت و تکنیک فقط ابزارهایی هستند که یک بازیکن بزرگ برای پیاده کردن نقشه‌ها و استراتژی خود از آن‌ها استفاده می‌کند. بدون داشتن ذهنی آماده و نقشه‌ای مناسب، شاید حریف در کل بازی اجازت دهد که شما حتی یک بار هم از تکنیک زیبایتان به درستی استفاده کنید.

برد گیلبرت، شماره ۴ سابق دنیا، مربی بزرگانی چون آگاسی، اندی رادیک، اندی ماری، نیشیکوری و سم پریتی به شما یاد می‌دهد که چگونه با ذهن و فکرتان به بازیکن بهتری تبدیل شوید.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۳	مقدمه ویرایش اول
۲۳	پیروزی زشت

۱

مسابقه، قبل از شروع آن آغاز می‌شود

۲۳	۱. آمادگی ذهنی: برتری پیش از مسابقه
۵۸	۲. لوازم کار: چگونه وسایل می‌توانند به پیروزی شما کمک کنند؟
۷۱	۳. کشش به سوی موفقیت
۷۸	۴. گرم کردن فوری: ضربه‌های تان را یخ‌زدایی کنید
۸۷	۵. چهار عمل ضد استرس: غلبه بر استرس قبل از مسابقه
۹۵	۶. آغاز هوشمندانه‌ی بازی

۲

بازی هوشمندانه؛ یافتن راهی برای پیروزی

۱۱۳	۷. کلید پیروزی
۱۲۶	۸. نابود کردن نقشه‌ی حریف
۱۷۰	۹. هفت امتیاز مهم و پنهان
۱۹۷	۱۰. بازسازی ضربه‌ها

بازی‌های ذهنی، جنگ‌های روانی و پیروزی به هر قیمت

داستان‌هایی از تور ATP

۱۲. اساتید خشم: کانرز و مک‌انرو ۲۳۳
۱۳. سلاح کشنده‌ی لندل ۲۵۳
۱۴. آراسی: شکستن رکورد سرعت ۲۶۳
۱۵. متبله با تقلب ۲۶۷
۱۶. بازی هیون‌دای ۲۷۰
۱۷. مسابقات غم‌ناک دوشوار ۲۸۰
۱۸. راهی به سوی رتبه‌ی اول ۲۸۵
۱۹. نظر آندره آگاسی در مورد کتاب ۲۹۳

مقدمه

پیروزی زشت در قرن ۲۱: هر چه تغییرات بیشتر می‌شود ما بیشتر شبیه قبل هستیم.

بیایید حافظه تنیسی شما را با یک سؤال محک بزنیم:

زمانی که کتاب پیروزی زشت در سال ۱۹۹۲ منتشر شد چه کسی شماره یک دنیا برد؟ اگر جوابتان مونیکا سیلس و جیم کورپر است، زدید وسط خال.

از آن زمان خیلی چیزها عوض شده اما بسیاری از مسائل بدون تغییر باقی مانده است. فکری که هم همین باعث شده که تعداد زیادی از بازیکنان، سال‌ها پس از معرفی این کتاب به بیای تنیس، هنوز هم نزد من می‌آیند و از اینکه چگونه مطالب آن به مرغیت آن‌ها کمک کرده، می‌گویند.

هیچ چیز برای من مسرت بخش نباشد و دل‌گرم‌کننده‌تر از این نیست که یک بازیکن باشگاهی یا حرفه‌ای، نسخه‌ای از «پیروزی زشت» را برای امضاء کردن در خلال یک تورنمنت نزد من بیاورد. قهر العاده است!

برای من، این نهایت سپاس و قدردانی است. به همین دلیل حتی یک کلمه از نسخه‌ی اولیه را تغییر نخواهم داد و شما قول می‌دهم همچنان تأثیر بسیار زیادی در بازی شما خواهد داشت.

البته ایده‌هایی را در قالب همین مقدمه اضافه خواهم کرد تا پیروزی زشت را با سرعت قرن ۲۱ همساز کنم.

به عقیده من سه چیز از زمان نوشتن کتاب تاکنون بیشتر عوض شده است: تکنولوژی، سطح زمین‌های تنیس و قدرت بدنی بازیکن‌ها. شاید باید به مورد چهارمی هم اشاره می‌کردم و آن، صحنه‌های آهسته و امکان چلنج است که برای ارضاء حس کنجکاوی تماشاگران فوق‌العاده مفید است.

یک- تکنولوژی: زه‌های پلی‌استر با فن‌آوری بالا و راکت‌های سبک آنچنان تأثیری بر روی عملکرد بازیکن‌ها می‌گذارد که آن‌ها را قادر کرده

چنان شدت و پیچی به توپ بدهند که ضربات آن‌ها بیشتر شبیه پرتاب بمب و نارنجک شده است. (رافائل نادال به توپ بیش از ۵۰۰۰ دور بر دقیقه تاپ اسپین می‌دهد که این بیش از دو برابر حداکثر مقداری است که سمپراس و آگاسی توانایی آن را داشتند.) توپ آنقدر با شدت زده می‌شود که عملاً زمانی که از تور عبور می‌کند تغییر شکل یافته است. (کروی نیست)

۲- سطح زمین‌ها: سطوح زمین در سراسر دنیا بیش از هر زمان دیگری به هم شبیه شده‌اند. سرعت چمن کمتر، زمین‌های خاک سریع‌تر و جهش توپ در زمین‌های هاردکورت بیشتر شده است. همه‌ی این تغییرات سبب شده که بازی‌ها با کیفیت‌تر شده و تماشاگران لذت بیشتری ببرند. البته، نخبه‌ان تلویزیونی مثل من، حرف‌های جذاب‌تر و بیشتری برای زدن داشته باشند.

سه- آخرین مورد (ر بوار): بزرگ‌ترین تغییر قدرت بدنی و به تبع آن حرکت فوق‌العاده، بازیکن‌ها در زمین است که به طرز اعجاب‌انگیزی بیش از هر زمان دیگری است.

حرکت، به معنای داشتن استفاد درست از پا به همراه سرعت بالا، توازن و چالاکی و انعطاف‌پذیری در حمله و دفاع تا زمان رسیدن به هدف است. آمادگی جسمانی در تنیس امروز از چنان جایگاهی برخوردار است که دستمزد یک مربی بدنساز با یک سرمربی در تر حرفه‌ای مردان (ATP) برابری می‌کند. (برای داشتن تنیس مدرن، احتیاج به تجهیزات مدرن و بازیکن‌های مدرن دارید) برای مثال نواک جوکوویچ (جوکر) می‌تواند چهار گوشه‌ی زمین را با سرعت فوق‌العاده بالا پوشش دهد و در نهایت کنترل بازی را بدست بگیرد و در حالی که ضربه‌ی تمام‌کننده را می‌زند اسپلیت استپ (Split Step) را اجرا کند. او، نادال و دیگر بازیکن‌ها می‌توانند این کار را چهار ساعت تمام انجام دهند. آن‌ها برای ریکاوری به ۲۰ ثانیه زمان نیاز دارند و آنقدر این کار را به نظر ساده انجام می‌دهند که من را شگفت زده می‌کند.

این‌گونه امتیازات و رالی‌ها که امروزه شاهد آن هستیم ۲۰ سال پیش دیده نمی‌شد. بیشتر شیشه بازی‌های کامپیوتری است و این بازیکن‌ها که من به آن‌ها «همه فن حریف» می‌گویم در همه جای زمین بهترین بازی را انجام می‌دهند.

نتیجه‌ی آن، تماشایی شدن هر چه بیشتر مسابقات و شکل‌گیری عصر طلایی ورزش تنیس است.

۲۰ سال دیگر تنیس چگونه خواهد بود؟ سرویس‌هایی با سرعت ۳۲۰ کیلومتر بر ساعت؟ احتمالش وجود دارد اما از آن جذاب‌تر این است که بازیکن‌ها این سرویس را ریترن می‌کنند.

چهره‌ی تنیس قرن ۲۱ تا اینجا راجر فدرر است. فدرر در سال ۲۰۰۴ به صدر جدول رتکینگ رسید و تا سال ۲۰۰۸ این عنوان را حفظ کرد تا زمانی که نادال این عنوان را برای یک سال از او ربود. سال بعد دوباره فدرر، سپس نادال و پس از آن کرکوپچ.

اما افتخارات فدرر در تنیس مردان از همه بیشتر بوده است. او به تنهایی حد و مرز عملکرد فنی را چنان بالا برد که بقیه را برای پیشرفت تحریک کرد. نادال و جوکوویچ به تعقیب او پرداختند و دیگران نیز چنین خواهند کرد.

در تنیس مردان، من هرگز چنین شرایطی را ندیده‌ام به‌دَم که چهار نفر اول رتکینگ یعنی فدرر، نادال، جوکو و ماری تا این اندازه قدرتمند باشند. چنین شرایطی را تا سال‌های سال و شاید هرگز نخواهیم دید.

در تنیس زنان، سیرینا ویلیامز چنین نقشی را ایفا می‌کند. البته وینس هم فوق‌العاده است. سیرینا و وینس بهترین اتفاقاتی هستند که می‌توانست برای تنیس زنان در قرن ۲۱ رخ بدهد. (البته اِستِفی گراف در اوج خود، می‌توانست این دو را به چالش بکشد چرا که او صاحب قدرت بدنی بالا، ضربات سنگین، بکهند اسلایس بی‌نظیر و همچنین قدرت ذهنی بالایی بود.)

هواداران تنیس قدیمی، معتقدند که دهه‌ی ۱۹۸۰ برترین تنیس‌بازان را به دنیا معرفی کرد: مک‌نرو، کانرز، اورت، ناوارا تیلووا، لندل، بورگ و ...

اما حقیقت این است که رقابت اکنون بسیار هیجان‌انگیزتر است و این به سبب تغییراتی است که گفته شد و البته ورزشکارانی که از این تغییرات برای بهبود خود سود جسته‌اند.

زمانی که پیروزی زشت را می‌نوشتیم «استیو جمیسین» مکرر به من یادآوری می‌کرد که هدف، انتقال تجارب بازیکن‌های حرفه‌ای در زمینه‌ی روانی با مبتال به بازیکنان باشگاهی است.

این حقیقتی، تغییرناپذیر است که اگر شما به دنبال سریع‌ترین و بیشترین پیشرفت در بازی خود هستید باید نحوه‌ی تفکر خود را بهبود ببخشید؛ و برای این کار باید با همان جدیت که بر روی ضربات خود کار می‌کنید بر روی ذهنتان کار کنید.

به هر روی، ستارگان نسل‌های دنیای تنیس در قرن ۲۱، ایده‌های جدیدی برای مدیریت ذهن، به شما ارائه می‌کنند که می‌توانید برای بهبود عملکرد خود از آن‌ها بهره‌بردار شوید. این ایده‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا بر بازیکن‌هایی که شما را شکست می‌دهند، غلبه کنید. رقیبانی که شاید تکنیک بهتری دارند اما شما بهتر از آن‌ها فکر می‌کنید.

قبل از همه راجر فدرر: اگر به بازی‌های فدرر در این فرانسه دقت کنید می‌بینید که حتی جوراب او خاکی نمی‌شود! او هم روی زمین خاک رس! او به ندرت عرق می‌کند. چطور چنین چیزی ممکن است؟ بخصوص روی رس قرمز که همه را غرق در خاک و عرق می‌کند. خوب دلیل این است که او یک بازیکن کامل است. حرکت او در زمین آزادانه بدون زحمت و صرف انرژی و مؤثر است. همچنین او توانایی دیکته کردن بازی خودش به حریف را با استفاده از بهترین فورهند تنیس دارد. (شاید تنها فورهند نادال در آن سطح باشد) چیزی که می‌شود از فدرر آموخت این است که اگرچه او بزرگ‌ترین و قوی‌ترین سرویس تور ATP

را ندارد اما بهترین آمار سرویس از آن اوست. بیش از نود درصد مواقع فدرر بدون استفاده از سروهای خیلی سنگین، گیم سرویس خود را از حریف می‌گیرد. ولی چطور؟ یکی از دلایل این است که او می‌تواند نقاط دلخواه خود را با دقت و ثبات بسیار زیاد نشانه برود. اگر بازیکنان دیگر بتوانند یک سکه را نشانه بگیرند، او می‌تواند یک نقطه را هدف قرار دهد.

داشتن سرویس قدرتمند خیلی خوب است اما باور کنید که بازیکن دریافت‌کننده خیلی ساده‌تر می‌تواند با سرعت زیاد سرویس شما کنار بیاید تا با مکان‌نمایی دقیق سرویستان.

بگذارید همینجا یک نکته به شما بگویم: اگر حریف شما با سروهای قدرتمند از شما امنیاز می‌گیرد کافی است یک قدم از جایی که هستید عقب‌تر بایستید. نتیجه به‌طور شگفت‌آوری خوشحال‌کننده خواهد بود. نتیجه این که بر روی سرویس خود را گرفتن گیم سرویس خود کار کنید؛ و بیش و پیش از هر چیزی به این هدف‌گیری سرویس خود تمرکز کنید. سرویستان را در جاهای مختلف نشانه بروید. لازم نیست که راجر فدرر باشید تا از این کار نتیجه بگیرید. بگذارید حریفان مدام در حال حدس زدن باشد و به خاطر داشته باشید اگر قرار است فقط روی یک چیز تمرین کنید آن ضربه فقط سرویس است. سرویس مهم‌ترین ضربه در تنیس است.

فکر می‌کنم رافا نادال زمانی احساس راحتی می‌کند که فکر می‌کند به اندازه‌ی کافی خوب نیست و برای اینکه بتواند رقابت کند باید بهتر و بهتر شود به همین دلیل او همیشه بدنبال بهبود قسمت‌هایی از بازی خود است قسمت‌هایی که بسیار هم خوب هستند ولی او هیچوقت راضی نیست و همواره بدنبال پیشرفت بیشتر است. پیشرفت، پیشرفت و پیشرفت!

احتمالاً نادال از اینکه به او گفته شود کامل‌ترین و بهترین است خشنود نخواهد شد زیرا او این نحوه‌ی تفکر را دوست ندارد. او دوست دارد فکر کند که بهترین نیست و باید بهتر و بهتر شود. سپس همواره بر روی بهبود بخشی از بازی خود، کار می‌کند. هنگامی که در جریان

مسابقات با او صحبت می‌کنم او مدام درگیر جزئیاتی از قبیل گریپ، تاس و ... است. رافا همانقدر که در سِتِ پنجمِ فینال یک گرَندِ اسلَم شور و اشتیاق دارد برای بهبود عملکرد خود در تمرین هم علاقه و هیجان دارد. او به شدت به بازی خود متعهد است چه در طول مسابقه، در حین تمرین و حتی احتمالاً در حالی که صبحانه می‌خورد. چه درسی از رافا می‌گیریم؟

برای بالا بردن سطح تکنیکی و تاکتیکی خود هرگز دست از تلاش برای بهتر شدن برندارید. اگر یکی از برترین تنیس بازان تاریخ هرگز احداً سر کامل بودن نمی‌کند شما نیز نباید چنین احساسی داشته باشید. من هم نباید چنین حسی داشته باشم.

بگذارید بستانم، برایتان تعریف کنم:

زمانی که در تور ATP بازی می‌کردم، عادت داشتم حریفانم را با دوییدن‌های بی‌امان دنبال کردن هر توپ و رسیدن به آن دیوانه‌کنم. من جنگی فرسایشی به رنژ می‌انداختم اما امروزه که پاها و ریه‌هایم توان ۲۰ سال پیش را ندارد، باید با حریفانم صادق باشم. پس تصمیم گرفتم مثل رافا بر روی تکنیک خودم کار کنم تا بتوانم امتیازها را کوتاه‌تر کنم. برای این منظور، نیاز داشتم با قدرت بیشتری ضربه بزنم و امیدوار باشم که یا توپ برنگردد یا آنقدر ضعیف برگردد که نیازی به دیدن زیاد نداشته باشم.

زمانی که شروع به بازنگری در ضربه‌هایم کردم، تقریباً همسرم داشت از دستم دیوانه می‌شد چون مدام در خانه راه می‌رفتم، در حالی که یک راکت در دست گرفته بودم و تمرین می‌کردم که با ضربه توپ خیالی، فلت‌تر ضربه بزنم.

به خودم افتخار می‌کنم که بدون اینکه لایمپ و لوستری را بشکنم توانستم فورهندی محکم‌تر و فلت‌تر و قوی‌تر بسازم. به قول معروف نابرده رنژ، گنج میسر نمی‌شود؛ و من گنج خودم را در اتاق پذیرایی و آشپزخانه و هال پیدا کردم و بعد آن را به زمین تنیس بردم. مثل رافا باشید، هیچگاه راضی نباشید، آنقدر بر روی خود کار کنید تا از خود بازیکن بهتری بسازید که بیشتر پیروز می‌شود.

حالا که صحبت از بهتر شدن است، بگذارید درس بزرگی از نواک جوکوویچ بیاموزیم. درسی که می‌آموزد هدف داشته باشیم و به نتایجی که کمتر از پتانسیل و توانایی بالقوه‌ی ما است بسنده نکنیم.

اگر به خاطر داشته باشید، نوله شماره ۳ همیشگی رتکینگ ATP در سال‌های ۲۰۰۷، ۲۰۰۸، ۲۰۰۹، ۲۰۱۰ بود. او در دسامبر ۲۰۱۰ با پیروزی در فینال دیویس کاپ مقابل فرانسه، صربستان را قهرمان کرد؛ اما به یاد دارید پس از آن چه اتفاقی رخ داد؟ او شکست‌ناپذیر شد.

در سال ۲۰۱۱ قهرمان ۱۰ تورنمنت از جمله اپن آمریکا، استرالیا و ویمبلدون شد و رکورد بیش‌ترین جایزه نقدی در یک فصل را (۱۲ میلیون دلار) از آن خود کرد. رکوردی که فقط در صورتی بدست می‌آید که بتوانید ۴۱ بازی پشت سر هم را برید! (رکورد بیشترین برد پیاپی با ۴۲ برد، در اختیار مک انرو است).

چنین پیشرفتی چگونه بدست آمد؟ بله و رژیم غذایی بدون گلوٹن را برگزید و معتقدم این کار تفاوت عظیمی در افزایش استقامت او ایجاد کرد. همچنین او تکنیک سرویس خود را که تغییر داده بود و از آن نتیجه نمی‌گرفت را به سرویس قبلی خود برگرداند. وی که در سال ۲۰۱۰ تنها بازیکن بالای رتک ۵۰ بود که تعداد دابل فالتش از تعداد ایس‌هایش بیشتر بود، سرویس خود را به ضربه‌ای بسیار باثبات‌تر و دابل فالت تبدیل کرد. هر دوی این تغییرات بسیار مهم بودند اما بزرگ‌ترین تغییر در درون «سر» جوکر اتفاق افتاد.

رهبری تیم صربستان در قهرمانی دیویس کاپ چیزی را در مغز و ذهن او به وجود آورد که باعث وسیع و رفیع شدن دید و اهداف او شد و او را مجبور کرد تا به دنبال نتایج بزرگ‌تر و جاودانگی در تاریخ تلاش کند و قدم بردارد. پیروزی در جام دیویس او را (به نظر من) گرسنه‌تر کرد تا در تور ATP بهترین باشد.

شاید جوکر از لحاظ روانی به شماره ۳ بودن عادت کرده بود و ناگهان قهرمانی جام دیویس این مرز را شکست و احتمالاً بزرگ‌ترین

نقش را در این تحول داشت. تغییر عمده‌ای در نگرش او ایجاد شد. شاید خود او چنین چیزی را درک نکرده باشد اما این حدس من است چرا که معمولاً تفاوت شماره ۱ و ۳ دنیا، ذهنی و روانی است. او پیامبر خود شد و خودش را به سرزمین موعود رساند.

اتفاق مشابهی برای شماره ۴ همیشگی، اندی ماری افتاد. او در فینال گرَندِ اسلَم از جمله ویمبلدون ۲۰۱۲ در مقابل فدرر شکست خورد. قبل از آن ماری ایوان لندن (دارنده ۸ عنوان گرَندِ اسلَم) را به تیم خود اضافه کرده بود تا با کت او، دیگر، بزرگ‌ترین بازیکن بدون عنوان گرَندِ اسلَم نباشد.

خود این اندی هم ۴ فینال گرَندِ اسلَم اول خود را واگذار کرده بود اما به باور من، حقیقت ادامه داد تا توانست به ۸ عنوان قهرمانی دست یابد. به عنوان یک مربی (یک مربی خوب) او همان روحیه‌ی تسلیم‌ناپذیری را که اندی اسکاتلندی هم داشت به او تزریق کرد. باور کنید یا نه همه چیز از باخت ۴ سِتِی اندی مقابل فدرر در فینال ویمبلدون ۲۰۱۲ شروع شد.

لندن برای نخستین بار، در یک فینال گرَندِ اسلَم در اندی روحیه‌ی رقابت‌پذیری را مشاهده کرد. او سِتِ او را برد و با گرفتن دو سِتِ دیگر فاصله‌ی چندانی نداشت.

از صحتی که با ایوان لندن داشتم به اشتباه کردم که او بر جنبه‌های مثبت آن مسابقه تمرکز کرده و اندی را واداشتم تا بر روی عملکرد بهتر خود در مقایسه با فینال‌های قبلی فکر کند. فینال‌هایی که او به شکل غیر رقابتی در سه سِتِ پایانی واگذار کرده بود.

شاید اثبات این مدعی این باشد:

چند هفته بعد از شکست ویمبلدون، اندی به راحتی در فینال المپیک ۲۰۱۲ فدرر را شکست داد، گرچه این مسابقات گرَندِ اسلَم نبود، اما ایوان لندن اظهار کرد که مسابقات المپیک مسابقات بسیار معتبری است و اندی اولین گرَندِ اسلَم خود را گرفته است!

با چنین اظهار نظری عملاً او ماری را قهرمان گرَندِ اسلَم نامید. به نظر شما با این کار بار بزرگی از روی شانه‌ی ماری برداشته نشد؟

به ظاهر ایوان نمی‌خورد (ایوان در جمع دوستانش زمانی که در حال دیدن بازی است خیلی جدی و بدخلق است) ولی او مثبت‌اندیشی را به اندی ماری یاد داد. به هر حال سال‌های پیش رو به ما خواهد گفت که آیا ماری می‌تواند سرسختی، استقامت و مثبت‌اندیشی نظیر لندیل را حفظ کند و با آن به قهرمانی چند گرندِ اسلم برسد.

چه درسی می‌گیریم؟ شما از آنی که فکر می‌کنید بهتر هستید. شما در سطح بهتر از آنچه تصور می‌کنید می‌توانید بازی کنید و پتانسیل شکست دادن بازیکن‌های به اصطلاح «بهتر» را دارید.

اگر شما روحیه‌ی قایم‌تری دارید و تنیس را فقط به خاطر سلامتی (که البته بسیار هم خوب است) انجام نمی‌دهید، به جایگاه فعلی خود قانع نباشید. خودتان را به در شکل به جلو هل دهید و نتیجه خواهید گرفت. درست مثل مارن و کرکر، می‌توانید ورق را برگردانید و بازیکن‌هایی که شما را شکست می‌دهند را مغلوب کنید.

مثال بارز روحیه‌ی «به کم قانع نباش» بازیکنی است که من به او به خاطر انرژی و سرسختی‌اش در زمین لقب «حرقه» را دادم: جاستین هنین با وجود قد و قامت کوچک (قد ۱۶۶ و وزن ۵۷ کیلوگرم) با ضربه‌های محکم خود همه را شگفت‌زده کرد!

او می‌توانست بر طبق پیشنهاد همه‌ی مربی‌هایش سبک بازی دفاعی (کانتر پانچر) را برای خود انتخاب کند (به دلیل ریز جثه خودش) اما او قبول نکرد.

جاستین سبک دیگری از بازی را در ذهن داشت و به لطف زمان‌بندی بی‌نظیری که داشت، سرویس و فورهندهای قدرتمند و همچنین یکی از بهترین بکهندهای تاریخ مسابقات بانوان، سبک جدیدی را به دنیای تنیس نشان داد. او برخلاف نصیحت‌هایی که به او می‌شد به این موضوع که می‌تواند یک بازیکن هجومی باشد که بازی را به حریف دیکته می‌کند، باور داشت. او تمام معادلات را برهم زد و با وجود جثه‌ی کوچکش ۷ عنوان گرندِ اسلم را از آن خود کرد.

هنین با ذهن خود رشد کرد و قد کشید. کار دشواری که او از عهده آن برآمد، شاید شما هم بتوانید راه خود را پیدا کنید. گاهی شما باید به ندای قلبتان گوش کنید و درست مثل جاستین هنین آنچه را که فکر می‌کنید برای شما درست است، انجام دهید.

اکنون بیایید بر روی یک قابلیت دیگر اسطوره‌های تنیس زنان تمرکز کنیم. سیرینا ویلیامز (و وینس ویلیامز) توانایی از دست دادن حافظه‌شان را برای یک مدت کوتاه دارند! منظورم این است که وقتی یک امتیاز، گیم، ست و یا مسابقه طبق روال پیش نمی‌رود، آن‌ها آن اتفاق را از ذهن خود پاک می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که بر روی ذهنشان تأثیر منفی بگذرد.

اما بازیکن‌های آماتور، بطور؟

ما چند ضربه را از دست می‌دهیم، چند گیم را واگذار می‌کنیم و این اتفاقات در ذهن ما ثبت می‌شود. در نتیجه اعتماد به نفسمان را از دست داده دست و پایمان می‌لرزد و کارایی‌مان کم می‌شود. باور کنید خود من هم بارها در مسابقات حرفه‌ای چنین مشکلاتی را داشتم. آنچنان که در این کتاب خواهید خواند، زمانی که چنین اتفاقی رخ بدهد، شما خودتان را شکست خواهید داد. همواره در زمین بازی، دو نفر سعی دارند شما را شکست بدهند و یکی از آن دو نفر، خود شما هستید.

توانایی فراموشی سیرینا و وینس را در خود پرورانی دهید (به جای توجه به گذشته، به جلو نگاه کنید) زمانی که هریک از این دو خواهر، اشتباهی می‌کنند به جای اینکه ایمانشان را از دست بدهند، بدون اضطراب و فکر کردن به امتیاز و خطای گذشته، بهترین بازی خود را انجام می‌دهند. چنین فراموشی کوتاه‌مدتی به آن‌ها کمک می‌کند تا به هدف خود متعهد باشند و این چیزی است که حریفان می‌دانند. آن‌ها سیرینا را خوب می‌شناسند و می‌دانند که در چنین موقعیت‌هایی او چقدر می‌تواند خطرناک باشد. چرا که او دست نخواهد کشید و تا آخرین لحظه

برای هدف خود خواهد جنگید. چنین احساسی زمانی که در آن سمت زمین در مقابل او باشید واقعا ترسناک است.

با این وجود همیشه ممکن است اتفاقاتی رخ بدهد که تصورش را هم نمی‌کنید. برای مثال در آپن فرانسه سال ۲۰۱۲ سیرینا ویلیامز بازی دور اول خود را به بازیکنی با رنک ۱۱۱ واگذار کرد!

سیرینا که هرگز در دور اول هیچ گرَندِ اسلَمی شکست نخورده بود، سِتِ اول را با ۵-۱ در تَای بِرِک سِتِ دوم ۵-۱ پیش بود. چگونه ممکن است این بازی را ببازد؟!

جواب ساده است: گاهی اتفاقات آنگونه که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود و حتی اگر سیرینا ویلیامز باشید و رنک حریف شما سه رقمی هم باشد، کاری از دستتان ساخته نیست.

یک اشتباه داوری، یک اِزِرر بی‌جهت و یک بازیکن به نام «ویرجینی رازانو» که با حمایت تماشاگران آمریطنس، ناآهنگان همه چیز را از کنترل خارج کرد. گاهی نظیر این اتفاقات در دنیای بیس رخ می‌دهد.

سیرینا که فقط ۲ امتیاز تا پیروزی فاصله داشت، در سِت سوم مجبور شد ۷ مِچ پوینت را در برابر خودش نجات دهد و سرانجام رازانو در هشتمین تلاش موفق به پیروزی شد.

چنین اتفاقی باید روحیه‌ی سیرینا را نابود کند؛ اما در است برخلاف تصور چنین نشد. من شیفته‌ی برخورد سیرینا در کنفرانس خبری بعد از بازی شدم: «می‌دونید، زندگی همین‌ه»

چه درسی می‌گیریم؟

برنده شدن، حتی وقتی که به خودتان ایمان دارید هم به اندازه‌ی کافی سخت است. هنگامی که به خودتان شک دارید، برنده شدن غیرممکن می‌شود. شک و تردید را به دست فراموشی بسپارید و من به شما قول می‌دهم موفقیت‌های فراموش‌نشدنی در انتظار شما است. یک راه خوب برای انجام این کار این است که بعد از یک شکست، کارهایی که

در بازی به درستی انجام داده‌اید را یادداشت کنید. سعی کنید از یک اتفاق منفی، نکات مثبت برداشت کنید.

در مثال سیرینا، او صدها کار را به درستی انجام داد تا اینکه به پیروزی نزدیک شد. زمانی که نزدیک به باختن بود بارها و بارها به جنگیدن ادامه داد. این‌ها همه، نکات مثبتی هستند. شما هم به نکات مثبت بازی خود نگاه کنید. به بخش‌های منفی هم توجه داشته باشید و آن‌ها را مرتفع کنید. ادامه دهید و به خودتان بگویید: «زندگی همین‌ها»

سیرینا از اینکه در مسابقه‌ای شکست بخورد، بیزار است. بخصوص در یک مسابقه بزرگ. اما او در ذهنش اجازه نداد که این شکست بزرگ او را ضعیف کند. واقع او از این اتفاق برای بهتر شدن استفاده کرد. او بسیار بهتر از قبل شد. از جای اینکه به خانه برگردد، به آکادمی تنیس مُرات اوغلو در پاریس رفت تا برای ارتقاء و بهبود بازی مشاوره بگیرد. او از دردی که داشت استفاده کرد و اجازه نداد که جمله «زندگی همین‌ها» او را از تلاش منصرف کند (خودش بیش از پیش برای مسابقات پیش رو آماده کرد. (ویمبلدون، المپیک ۲۰۱۲ و یو.اس. آپن)

معتقدم که روحیه‌ی جنگندگی، استعداد و شخصیت قدرتمند او پس از آن شکست، جان دوباره‌ای گرفت. سیرینا در ویمبلدون در سینگل و دبل قهرمان شد. در سینگل و دبل المپیک ۲۰۱۲ طلا گرفت و جام سینگل یو.اس. آپن را بالای سر برد. به نظرم این موفقیت‌ها واکنش مستقیمی به همان شکست بود.

بازیکن‌های باشگاهی از یک شکست به شدت افسرده می‌شوند و به خاطر ذهنیتی که آن شکست در آن‌ها ایجاد می‌کند برای هفته‌ها این اثر در آن‌ها باقی می‌ماند. درست برعکس سیرینا. او خودش را تنبیه و سرزنش نکرد. شما نیز مثل او باشید.

اکنون بگذارید بزرگ‌ترین ایرادی که می‌توانم از بازی بازیکنان باشگاهی و احتمالاً شما بگیرم را با شما در میان بگذارم:

اکثر مواقع شما محاسبه ریسک و پاداش را وارونه انجام می‌دهید. برای مثال وقتی در طول رالی، دست بالا را ندارید (مثل زمانی که به گوشه‌ی زمین کشیده شده‌اید) به دنبال زدن یک ضربه غیرعقلانه با درصد ریسک ۱ به ۲۰ می‌روید که چند سال پیش یک بار با خوش‌شانسی نظیر آن را زده بودید. در مقابل، زمانی که یک توپ، درست در مرکز زمین و به عمق کم به شما می‌رسد ناگهان با خودتان فکر می‌کنید «او، نمی‌خواهم همچنین توپ آسونی رو خراب کنم» و یک ضربه ساده و بدین ریسک می‌زنید.

آخر چرا؟! پیش خودتان چه فکر می‌کنید؟ این درست زمانی است که باید بیشتر ریسک کنید و به حریف فشار بیاورید. توپ درست در محدوده‌ی مناسب (Strike Zone) شماسست و شما شانس خیلی بیشتری برای خلق موقعیت و یا زدن ضربه برنر دارید. بسیار خوب، پس از آن استفاده کنید.

چه درسی می‌گیریم؟

وقتی دروازه خالی است، معطل نکن، خوب بزن و وقتی ۱۰ نفر جلوی دروازه ایستاده‌اند، دنبال گل زدن نباش؛ اما بازیکن‌های آماتور اغلب، زمانی که باید حمله کنند، محتاط شده و زمان را بیکار بگذرانند. (مشابه این اتفاق در زمان مواجهه شدن با توپ‌های بلند رخ می‌دهد. شما سر جای‌تان می‌ایستید و اجازه می‌دهید توپ شما را به بازی بگیرد و گاهی می‌خواهید در آن شرایط یک ضربه تمام عیار هم بزنید. این کار را نکنید، چند قدم به عقب بردارید و یک توپ با ارتفاع بیشتر به سمت حریف برگردانید.)

شاید شما معتقدید که آدم نباید عقب‌نشینی کند، توپ را برگردانید و منتظر موقعیت مناسب بمانید. وقتی که موقعیت مناسب داشتید (مثلاً یک توپ در میانه زمین) آنگاه به سمت توپ بروید و کار را تمام کنید. شاید فدرر بتواند از هر جایی در ورزشگاه از جمله دکه‌ی هات‌داگ‌فروشی،

وینر بزند اما بازیکنان باشگاهی باید واقع‌بین باشند و درک کنند که باید در چه زمانی ریسک کنند تا پاداش بگیرند.

و سرانجام آخرین درس من برای شما از جایی خارج از دنیای تنیس می‌آید: متالیکا، گروه موسیقی مورد علاقه‌ی من و نوازنده درام آن، لارس الریخ که یکی از دوستان خوب من است. (پدراو تورین، یکی از بهترین تنیس‌بازان حرفه‌ای از دانمارک بود که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ در تور A^۲ بازی می‌کرد) لارس و دیگر اعضای این گروه در حالی که دیگر آن زمان‌های سابق نیستند، هنوز هم مشغول اجرای برنامه در سراسر دنیا هستند. شر و اشتیاق آن‌ها تمام‌نشدنی است.

لارس در اساتذته ۵۰ سالگی هرشب در حالی که لباس‌هایش از عرق خیس شده‌اند، بهترین و قوی‌ترین برنامه‌ی عمرش را اجرا می‌کند. درست مثل رافا نادال او همیشه یک میلیون درصد آماده است.

چه درسی می‌گیریم؟

در تنیس و در زندگیتان، زمانی که به چیزی عشق می‌ورزید کل وجودتان را به آن معطوف کنید. آن را نادیده بگیرید چرا که دیر یا زود آن را از دست خواهید داد. هر بار که به زمین تنیس می‌روید، شاکر و خوشحال باشید. باور کنید من هنوز هم این‌طور هستم. اگر آنقدر خوش‌شانس هستید که بازیکن تنیس شده‌اید، باید بدانید که بزرگ‌ترین نعمت برای شما، بودن در زمین و بازی کردن است.

من از اینکه در سراسر دنیا می‌توانم تنیس قرن ۲۱ را در تلویزیون به عنوان مفسر آنالیز کنم بسیار خوشحال هستم. تنیس همواره در حال تغییر است: بازیکن‌ها، تکنولوژی، ضربه‌ها، زمین‌ها، راکت‌ها و توپ‌های جدید. من از اینکه جزئی از این ورزش هستم لذت می‌برم. تنها چیزی که خیلی دلم برایش تنگ می‌شود، هیجان و استرس است. عاشق این بودم که از اضطراب قبل از مسابقه، ساعت سه و نیم صبح از خواب بیدار شوم، چه زمانی که خودم مسابقه داشتم و چه زمانی که به عنوان مربی مشغول به کار بودم.

هیچ هیجانی بالاتر از این نیست که بدانید چند ساعت دیگر دو ورزشکار وارد زمین می‌شوند و تنها یک نفر می‌تواند برنده باشد. درست است که پوشش تلویزیونی مسابقات و تفسیر عملکرد بازیکنان و صحبت در مورد استراتژی و تاکتیک‌های مسابقه جذاب است، اما بودن در رینگ و داشتن هیجان برای مبارزه لذت دوجندانی دارد و همین، تنیس‌بازی کردن را فارغ از اینکه در چه سطحی بازی می‌کنید، جذاب می‌کند.

یک بازیکن باشگاهی با سطح ۳/۵ می‌تواند به اندازه‌ی یک بازیکن حرفه‌ای که رتور ATP بازی می‌کند، از رقابت در یک تورنمنت یا جدول چلنج، لذت ببرد. امیدوارم کتاب پیش رو بتواند با کمکی که به جنبه‌ی روحی - روانی بازی شما می‌کند، این لذت و هیجان را دوجندان کند. باور کنید که شما خیلی زود شکست دادن بازیکن‌هایی که شما را تاکنون مغلوب می‌کرده‌اند، خاص به شما دارید. این کتاب به شما می‌گوید چگونه این کار را انجام دهید.

موفق باشید!