

Fordította: takacslaci

Két dolog, ami gondot okozhat neked egy szoros meccsen

Vesztettél már valaha el döntő szettet úgy, hogy utána azon agyaltál, hogy hogyan létezhet, hogy ez megtörtént? Talán arra a következtetésre jutottál, hogy fejben gyenge vagy, vagy nem volt már erőd, vagy egyszerűen csak nem érdemelted meg, hogy megnyerd.

Lehet, hogy más a magyarázat. Lehet, hogy ami miatt kikaptál az az, hogy:

1) NEM VAGY SZAKSZERŰEN FELKÉSZÍTVE.

Például játszol egy nálad sokkal tapasztaltabb ellenfél ellen, akivel technikailag kb. ugyanazt tudod, és a szoros állásig el is jutsz, de az ő extra rutinja miatt, a meccs kritikus pillanatában valamivel jól „megszívat” téged. Például ösztönszerűen ráérez, milyen szerva vagy fogadás lesz számodra váratlan és nem kívánatos, amivel aztán végül nyerő helyzetbe hozza magát, és az egész meccset meg is nyeri végül. Larry Hodges, amerikai edző és blogger szerint fél évnyi ilyen jellegű tapasztalat kell ahhoz, hogy az embernek legyen reális esélye ezeket a helyzeteket a maga javára megfordítani.

Más megközelítésben: sok-sok óra edzőmunkád eredményeképpen technikailag lehet, hogy jó vagy, de ezzel még a kritikus pillanatokban nem sokra mérsz. Például keményen, szorgalmasan gyakorolsz, és már 100-szor át tudod ütni a tenyerest edzésen egymás után, de mégse tudod beütni azt az egyet döntő szett 10:10-nél, amit kellene, ha egy picit másképp jön a labda.

Ez azt mutatja, hogy a felkészültséged még HIÁNYOS.

Ahogy Wayne Goldsmith mondta, egy játékelemet jól elsajátítani (például 100 tenyeres kontrát ütni egy menetben) csak a 2. lépcső 7-ből ahhoz, hogy valaki egy sportágban teljes mértékben ura legyen annak a játékelemnek. A 7. lépcső az, amikor már nagyon jól alkalmazzuk a játékelemet, bármilyen sebességnél, fáradtan és nyomás alatt is, kiszámíthatóan, (lényegében szinte mindig), és ezt versenykörülmények közt is meg tudjuk csinálni. Látható, hogy sok-sok edzés és gyakorlás szükséges a két fázis közt.

Végző soron a legfontosabb, hogy észrevedd: nem tudsz igazából semmit se csinálni ennek a helyzetnek az adott meccsen, szóval ne idegeld szét magad ezen, mert akkor még jobban elvonod a saját figyelmed attól, hogy legyen esélyed a győzelemre.

2) AZ AGYAD ELLENED DOLGOZHAT, AMIKOR MÁR ÉPPEEN NYERNÉL

Sokféleképpen jelentkezhet ez a dolog, amikor szorossá válik az eredmény, attól függően, hogy az ellenfeled kicsoda, általában megvered-e, vagy általában ő ver meg téged.

Ha általában te vagy ellene a nyerő, akkor nagypofájúvá válhatsz, és nem hajtasz teljes erőbedobással a győzelemért. Ekkor, ha tényleg veszélyessé válik a helyzet, akár túl is reagálhatsz végül a dolgot, a lazításból egy görcösségbe átmenve, ami ugyancsak akadályozhat abban, hogy a legjobbat hozd ki magadból.

Ha én szoros állásba jutok egy meccsen valakivel, akit általában meg szoktam verni, akkor segít nekem, ha eszembe jut a következő történet:

--- Volt egyszer egy boxoló, aki meg tudott nyerni nagy címeket, de mikor ezeket a címeket meg kellett védenie, az már nem nagyon ment, és általában elbukott. Jó néhány ilyen eset után az edzője végül ezt mondta neki: „Amikor a ringbe lépsz, hogy megvédd a bajnoki címedet, az többé már nem a tiéd, azt a ringen kívül hagyta, és az aktuális küzdelem idején az akkor és ott már senkihez sem tartozik. Mindent bele kell adnod, hogy megszerezd azt, és bebizonyítsd, hogy megérdemled, és meg tudod szerezni magadnak. Ez felszabadította a boxolót arra, hogy jól küzdjön, akkor is, ha címvédésről volt szó, és a későbbiekben sokszor lett a címvédésben sikeres. ---

Összefoglalva: amikor asztalhoz állsz, akkor nincs olyan, hogy ki a jobb játékos. A korábbi dolgok nem számítanak. Mindkét játékosnak az a dolga, hogy bebizonyítsa, hogy **akkor és ott** ő a jobb. Csak az a meccs számít, semmi más.

A másik esetben, amikor szorosat játszol valakivel, akitől már sokszor kikaptál, az valószínűleg azért van, mert jobban játszol ellene, mint szoktál. Én is, mint támadó játékos, általában azzal jutok el ide, hogy éppen beérik valamilyen korábban befektetett edzőmunkám, és rá tudok például támadni olyan labdákra is jól, amiket korábban csak passzívan tudtam megjátszani. A kulcs ilyenkor az, hogy ne kezdjem el a régi biztonságosabbnak tűnő játékmóddal bebiztosítani a helyzetemet, hiszen egy jobb színvonal teljesítése által vagyok nyerő helyzetben. Ezt kell próbálni végigvinnem, hogy ha nehezen is, de tényleg legyen esélyem a végső győzelemre. Az, hogy meg tudom-e csinálni, vagy esetleg még nem vagyok azon a szinten, mert még mindig hiányos a felkészültségem (amiről a cikk elején volt szó), így aztán esetleg magamat verem meg... ezen nem szabad sokat agyalni. Bevállalósnak és agresszívnek kell lenni ilyenkor, és akkor tényleg kiderül, hogy valójában hol van az a szint, amit már meg tudunk valósítani per pillanat a játékunkban éles helyzetben is.

Sok szerencsét a saját felfogásbeli korlátaid, és ellenfeleid legyőzéséhez is!

forrás: <http://www.tabletenn...>