

BRAD GILBERT



BRAD GILBERT

& Steve Jamison

Câștigă urât

Războiul mental în tenis

Traducere din limba engleză de
George Chiriță și Silvia Dumitrache



**VICTORIA
BOOKS**

The original title of this book is:

Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis – Lessons from a Master
by Brad Gilbert and Steve Jamison

Copyright © 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison. Originally published by Touchstone, a division of Simon & Schuster, Inc.

© Publica, 2013, pentru ediția în limba română.

ISBN 978-606-8360-52-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GILBERT, BRAD

Câștigă urât : războiul mental în tenis / Brad Gilbert și Steve Jamison ; trad.:

George Chiriță și Silvia Dumitrache. - București : Publica, 2013

ISBN 978-606-8360-52-2

I. Jamison, Steve

II. Chiriță, George (trad.)

III. Dumitrache, Silvia (trad.)

796.342

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

EDITORI:

Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

REDACTOR:

Tudorița Șoldănescu

DTP:

Răzvan Nasea

DIRECTOR EXECUTIV:

Bogdan Ungureanu

DESIGN:

Alexe Popescu

CORECTORI:

Elena Bițu

Adela Grecu

Dedicată unui gentleman și unui mare campion,
Arthur Ashe, care a luptat pentru demnitatea umană și
valoarea individului

CUPRINS

Introducere

Câștigă urât în secolul XXI:

Cu cât se schimbă mai mult lucrurile,

cu atât noi rămânem mai neschimbați 9

Prefață la prima ediție

Câștigă urât? 24

I. Avantajul timpuriu:

Meciul începe înainte ca meciul să înceapă 33

1. Pregătirea mentală:

Avantajul de dinaintea meciului 35

2. Echipamentul necesar:

Cum te poate ajuta echipamentul să câștigi 61

3. Fă stretching pentru a reuși 76

4. Încălzire la foc automat:

Dezmorțește-ți rapid mișcărilor de lovire a mingii 84

5. Patru lucruri care îți tocesc nervii: Controlul emoțiilor dinainte de meci	93
6. Începe inteligent: Ia avans încă de la început	102
II. A juca inteligent:	
Găsește o modalitate de a câștiga	119
7. Cheia pentru victorie	121
8. Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău	135
9. Cele șapte puncte de avantaj ascunse	180
10. Pauza unui jucător: Remedierea loviturii	210
11. Învăță de la legende	224
III. Jocurile minții, cum să te joci cu mintea adversarului și calculul probabilităților:	
Povești din turnee	245
12. Maeștrii furiei: Connors și McEnroe	247
13. Arma letală a lui Lendl	269
14. Agassi: încălcarea limitei de viteză	281
15. Cum să faci față trișorilor	286
16. Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton	290
17. Tot timpul serios ca în turnee	302
18. Drumul către locul întâi	308
19. Andre Agassi despre <i>Câștigă urât</i>	319
Mulțumiri	330

Introducere

***Căștigă urât* în secolul XXI: Cu cât se schimbă mai mult lucrurile, cu atât noi rămânem mai neschimbați**

Pentru început am o întrebare din tenis pentru a-ți testa memoria: cine erau numărul unu în tenis atunci când cartea *Căștigă urât* a fost publicată în 1992? Dacă ai spus Monica Seles și Jim Courier, ai ghicit. Foarte multe lucruri s-au schimbat de atunci, dar la fel de multe au și rămas neschimbate. Cred că din acest motiv vin atât de mulți jucători de tenis la mine și îmi spun cum îi ajută *astăzi* cartea *Căștigă urât*, la mulți ani după apariția acesteia într-o lume a tenisului care nu o aștepta.

Nimic nu mă face să zâmbesc mai repede și nimic nu îi face inimii mele mai multă plăcere decât un jucător de club sau un profesionist care vine la mine cu o copie din *Căștigă urât* și îmi cere un autograf. Minunat! Pentru mine, acesta este complimentul absolut. Și acesta este motivul pentru care nu aş schimba nici măcar un cuvânt

din prima ediție; tot ar avea un efect puternic asupra jocului tău. Aceasta este promisiunea pe care ți-o fac.

Totuși, aș *adăuga* anumite idei și acesta este motivul pentru care am scris această introducere nou-nouță și cuprinzătoare, pentru a aduce cartea *Câștigă urât* în secolul XXI.

După părerea mea, cele mai mari trei schimbări din tenis de la apariția primei ediții a cărții *Câștigă urât* sunt tehnologia, suprafețele de teren și stilul athletic. (Poate ar trebui să o adaug și pe a patra: reluarea fazei – instantaneul loviturii. Este minunată pentru joc și extraordinară pentru fani, pentru că ne satisface curiozitatea cu dovezi concludente în cazul situațiilor incerte.)

1. Tehnologia: corzile din poliester de înaltă tehnologie și rachetele ușoare au transformat loviturile permițându-le profesioniștilor și multor jucători de club să lovească mult mai tare și să imprime efecte puternice din unghiuri care le îngăduie să trimită grenade din lovituri cu pământul și bombe din servicii. (Mingea lui Rafael Nadal se învârtește de până la 5 000 de ori pe minut – de două ori mai mult decât cea a lui Pete Sampras sau a lui Andre Agassi la apogeul carierei lor.) Mingea este lovită atât de tare și cu atât de mult efect, încât este efectiv *deformată* când trece ca o rachetă peste fileu în terenul advers.
2. Suprafețele terenurilor: suprafețele terenurilor în lume sunt mai asemănătoare decât înainte – pe iarbă, se joacă mai încet; pe zgură, mai repede; pe terenurile dure, mingea sare mai puternic. Toate acestea duc la punctaje mult mai bune – realizări mai interesante pentru fani și mai distractive pentru comentatorii de televiziune ca mine.
3. În cele din urmă (și, pentru mine, cea mai mare schimbare), stilul athletic și *mișcarea* rezultată din

acesta, precum și musculatura jucătorilor de turneu ai secolului XXI sunt mai uluitoare decât oricând.

„Mișcarea“ înseamnă un joc de picioare foarte bun alături de o viteză mare, echilibru, dexteritate și flexibilitate, atât în atac, cât și în apărare, oricât de mult ar dura acel meci. Vine din evoluția a ceea ce înseamnă exercițiu fizic și forța, printre altele. În ziua de azi condiția fizică de zile mari este esențială dacă vrei să ții pasul, și un instructor de fitness de top este la fel de important ca antrenorul. Când combini asta cu noile tehnologii, obții supertenisul de astăzi, jucat de superjucători.

De exemplu, Novak Djokovic – Djokerul – poate alerga de cinci ori de la colț la colț – bum, bum, bum, bum, bum –, după care poate prelua controlul asupra punctului, poate da lovitura câștigătoare și poate termina punctul pregătit să lovească din nou. El, Rafa și alții pot face acest lucru timp de patru ore. Au capacitatea uluitoare de a se reface în douăzeci de secunde. Fac ca acest lucru să pară ușor și asta mă uluiește.

Acum văd puncte jucate care pur și simplu nu existau acum douăzeci de ani. Este ca și cum m-aș uita la un joc video (sau, așa cum l-am numit pe ESPN2, „Wii tenis“) care a produs jucători pe care eu îi numesc „de peste tot“, care pot juca bine din orice punct al terenului. Tenisul care se naște din acest amestec este incredibil de urmărit și a dus la o nouă epocă de aur pentru acest sport.

Cum va fi jocul peste douăzeci de ani? Servicii cu viteze de peste 320 de kilometri pe oră? Se poate întâmpla. Iar ceea ce este și mai uluitor este că jucătorii vor *returna* acele servicii.

Figura centrală a tenisului secolului XXI este, până acum, Roger Federer. Fed s-a clasat pe locul 1 în lume în anul 2004 și a păstrat acest titlu până în anul 2008, atunci când Nadal i l-a luat timp de un an, apoi Fed din nou, apoi Nadal din nou, după care Djokerul a preluat

conducerea. Dar urma lăsată de Fed – șaptesprezece șlemuri (până acum), cele mai multe din istoria tenisului masculin – este cea mai profundă. El singur a ridicat atât de sus ștacheta performanței, încât i-a forțat pe alții să îl urmeze dacă voiau să concureze cu el. Rafa și Djokerul au reușit. Alții vor continua să-i urmeze exemplul.

În ceea ce privește tenisul masculin, nu am văzut niciodată un top patru mai puternic decât Fed, Rafa, Djokerul și Andy Murray. Mă îndoiesc că vom mai vedea prea curând locurile 1, 2, 3 și 4 ocupate de sportivi atât de puternici –, poate chiar niciodată.

În ceea ce privește tenisul feminin, Serena este *tenisul*, deși și Venus este cu adevărat uimitoare. Serena și Venus sunt două dintre cele mai bune lucruri care s-au întâmplat în tenisul feminin în secolul XXI pentru că au zguduit scena tenisului în toate felurile. (Cu toate acestea, Steffi Graf, în perioada ei de aur, ar fi putut face față oricăreia dintre surorile Williams, datorită structurii ei fizice incredibile și acelor lovituri puternice cu pământul, inclusiv legendarul ei rever tăiat – o lovitură de călău. Era foarte dură și din punct de vedere mental, exact ca Venus și Serena.)

Fanii tenisului vechi spun că anii 1980 au produs cea mai bună distribuție de personaje și performeri din tenis – McEnroe, Connors, Becker, Evert, Navratilova, Lendl, Borg și alții. Dar distribuția de astăzi este chiar mai interesantă datorită schimbărilor majore pe care le-am menționat și a atletilor care încorporează aceste schimbări în jocul lor.

Cu toate acestea, cu cât se schimbă mai mult lucrurile pentru profesioniști, cu atât lucrurile rămân la fel pentru jucătorii de club – iar în ziua de astăzi, aproape că poți să zici că și eu sunt jucător de club.

În timp ce scriam cartea *Câștigă urât*, Steve Jamison îmi amintea fără conținere că mă concentrez exclusiv pe ceea ce pot învăța jucătorii de club de la profesioniști atunci când venea vorba despre partea *mentală* a tenisului. Acest adevăr de bază nu s-a schimbat: cel mai rapid mod de a-ți îmbunătăți jocul de tenis este

îmbunătățirea felului în care gândești; asta dacă îți antrenezi la fel de mult mintea pe cât îți antrenezi loviturile.

Cu toate acestea, noua generație de superstaruri care domină scena tenisului în secolul XXI oferă câteva idei suplimentare pentru gestionarea mentală în vederea îmbogățirii arsenalului tău de arme. Modul în care abordează ei acest joc al minții te va ajuta să învingi jucătorii care te bat de obicei – cei care poate au lovituri mai bune, dar nu și o gândire mai bună.

În primul rând: Roger Federer. Ai observat că, în timpul meciurilor de la French Open, șosetele lui Fed nu se murdăresc – pe zgura! Și tipul abia transpiră. Cum este posibil acest lucru? În special pe zgură roșie – mereu mă lasă cu gura căscată. Toți jucătorii se acoperă cu praf de zgură din cap până-n picioare și transpiră abundent. De ce nu și Federer? Ei bine, parțial pentru că este „atât de perfect”; mișcărilor lui sunt impecabile, elegante, fără efort și eficiente. Și are capacitatea de a câștiga puncte cu cel mai bun forehand pe care l-a produs tenisul vreodată. (Poate că Nadal este singurul la nivelul său.)

Dar iată ce putem învăța de la Fed: deși nu are cel mai bun serviciu din turneu, are cel mai bun joc în a reuși să-și păstreze serviciul; mai mult de 90 la sută din timp, Roger Federer își câștigă serviciul *fără* să aibă un serviciu impresionant. Cum? Parțial pentru că poate lovi cu o acuratețe și cu o consecvență incredibile. Unii jucători pot lovi o monedă; Fed poate lovi un punct. Un serviciu bun și puternic este minunat, dar, credeți-mă, un jucător care răspunde la serviciu va învăța mult mai repede cum să facă față puterii tale decât modului tău îmbunătățit de plasare a mingii. De fapt, uite un mic pont: dacă adversarul tău are în mod constant lovituri câștigătoare cu un serviciu bun, soluția este simplă. Stai cu un pas mai în spate față de locul în care stăteai în mod normal la primire. Ți vor plăcea rezultatele.

Leția? Lucrează la a câștiga pe serviciul tău și, pentru a reuși asta, mai întâi de toate, lucrează la *poziționare*;

mișcă-te puțin cu serva ta. Nu trebuie să fii Roger Federer pentru a obține rezultate prin mutarea serviciului. Fă-l pe adversarul tău să fie nevoit să-ți ghicească mișcărilor. Și, ține minte, dacă vrei să lucrezi la ceva anume, *antrenează-te la servit!* Este probabil cea mai importantă lovitură din acest joc.

Cred că zona de confort a lui Rafa se formează atunci când simte că nu este destul de bun și trebuie să devină din ce în ce mai bun pentru a fi competitiv. Așa că își ajustează tot timpul pe ici, pe colo jocul său deja fantastic, niciodată satisfăcut și căutând în permanență să îl îmbunătățească. Îmbunătățire, îmbunătățire, îmbunătățire! Nu îi place ca cineva să îi spună că este cel mai bun, pentru că nu vrea să intre sub nicio formă în tiparul acesta de gândire.

Rafa vrea să simtă că nu e cel mai bun, că trebuie să devină din ce în ce mai bun, așa că lucrează întotdeauna la ceva din jocul său care e deja foarte bun. Atunci când vorbesc cu el în turnee, întotdeauna lucrează la ceva – la priza rachetei, la aruncare sau la altceva. Pasiunea pe care o vezi la Rafa pe teren în setul al cincilea al finalei unui mare șlem este aceeași pasiune pe care o are și în afara terenului pentru îmbunătățirea nivelului execuției sale – îmbunătățirea jocului său deja foarte bun. Rafa Nadal se dedică jocului un milion la sută în timpul meciurilor, antrenamentelor și, probabil, chiar și în timpul micului dejun. Dedicția lui este totală.

Lecția? Niciodată nu renunța la a încerca să devii mai bun, să perfecționezi nivelul mecanicii și al gândirii jocului tău. Dacă unul dintre cei mai mari jucători din istoria tenisului poate simți că jocul său nu este niciodată destul de bun, la fel poți simți și tu. La fel și eu. Iată propriul meu exemplu.

Când participam la turnee, îi înnebuneam pe jucători alergând după fiecare minge, ținând punctul în viață, rezistând. Duceam un război de rezistență fizică. Acum? Picioarele și plămâni nu mai sunt ceea ce erau acum douăzeci de ani și a trebuit să fiu sincer cu mine însumi

și să recunosc acest lucru. Așa că am încercat să umblu la mecanica jocului așa cum face Rafa, pentru că trebuie să câștig cât mai repede punctele în meciurile de seniori pe care le joc. Pentru a face acest lucru, trebuie să lovesc mai bine din mijlocul terenului și să sper că mingea nu se întoarce sau se întoarce ușor, astfel încât să reduc alergarea mea.

Atunci când am început să lucrez la lovitura mea, o înnebuneam pe soția mea, doamna G., pentru că mă plimbam prin casă tot timpul cu o rachetă de tenis în mână și exersam, cu o minge imaginată, lovirea cu un forehand mai plat.

Sunt mândru să pot spune că nu am spart nicio lampă și că am reușit să dezvolt un forehand mai puternic, mai rigid și mai plat. Australianii numesc acest lucru alergatul de „metri grei“, iar eu am făcut varianta mea de metri grei în sufragerie, camera de zi și bucătărie. Apoi pe teren.

Fii ca Rafa – nemulțumit de jocul tău! Lucrează temeinic și cu sârguință la jocul tău, căutând întotdeauna să îl îmbunătățești și *vei deveni* un jucător mai bun care câștigă mai des.

Și, dacă tot vorbim despre perfecționare, Novak Djokovic ne oferă o lecție uluitoare despre stabilirea scopurilor – și anume, nu te mulțumi cu rezultate care sunt sub potențialul tău maxim; nu te culca pe-o ureche. Și, poate, într-un anumit punct, Djokerul s-a culcat pe o ureche.

Îți aduci aminte că era mereu pe locul 3 în turnee – 2007, 2008, 2009 și 2010? Îți aduci aminte că, în decembrie 2010, a condus Serbia la victoria împotriva Franței în finala Cupei Davis? Și după aceea îți aduci aminte ce s-a întâmplat? Nu mai pierdea.

În 2011, a câștigat zece turnee, inclusiv Australian Open, Wimbledon și US Open și a stabilit un record mondial pentru cei mai mulți bani câștigați într-un singur sezon (12 milioane de dolari), ceea ce se poate întâmpla atunci când câștigi 41 de meciuri la rând, fiind întrecut doar de McEnroe cu un șir de 42 de victorii.

Cum de a avut această creștere spectaculoasă? Da, a urmat o dietă fără gluten și cred că asta a contat enorm, ajutându-i inclusiv respirația. Da, a început să creadă în serviciul său. Novak a umblat la serviciul său și nu a funcționat, așa că s-a întors la mișcarea inițială, care funcționa. A ajuns de la a fi singurul jucător din top 50 în primele trei sferturi ale anului 2010 care reușea mai multe duble greșeli decât ași, la a avea un serviciu mult mai consecvent, fiabil și productiv. Ambele schimbări au fost importante, dar cred că cea mai mare schimbare a fost în mintea Djokerului.

Conducând Serbia la gloria Cupei Davis, s-a schimbat ceva în felul său de a gândi care l-a zguduit, l-a făcut să-și lărgească perspectiva și țelurile, l-a făcut să caute adânc în sine rezultate mărețe care să intre în istorie. Triumfător în Cupa Davis, a devenit mai ahtiat – cred – de a fi cel mai bun din turneul ATP.

Poate că Djokerul s-a setat mental pe poziția a treia, dar apoi Cupa Davis i-a distrus zona de confort și a jucat cel mai important rol în schimbarea sa. Ceva semnificativ s-a schimbat în atitudinea lui Djokovic. Cred că nici el însuși nu înțelege întreaga schimbare, dar aceasta este bănuiala mea, pentru că diferența dintre locul trei în lume și locul întâi este, de obicei, una mentală. Djokovic a devenit propriul său profet. A întrezărit tărâmul făgăduinței și s-a mutat acolo.

Este posibil ca ceva similar să se fi întâmplat cu jucătorul care se clasa întotdeauna pe locul al patrulea, Andy Murray, care pierduse patru finale de mare șlem, inclusiv turneul de la Wimbledon din 2012 împotriva lui Roger Federer. Înainte de asta, Murray l-a luat pe Ivan Lendl în echipa sa – opt campionate individuale de mare șlem – pentru a-l ajuta să depășească acest stadiu de cel mai bun jucător care nu a câștigat niciodată un turneu major. Ivan a pierdut și el primele patru apariții în finalele de șlem, dar a continuat să lupte și să creadă că va reuși, urmând să câștige acele opt campionate. În calitate de antrenor – unul bun –, a făcut să încolțască

în Andy acea atitudine uluitoare de om care nu renunță, care uneori le lipsește scoțienilor. Și a început, credeți sau nu, cu *înfrângerea* în patru seturi în fața lui Federer în finala de la Wimbledon din anul 2012. Lendl a văzut înfrângerea ca pe un semn că Andy a fost foarte competitiv pentru prima apariție într-o finală de mare șlem – a câștigat primul set și a fost aproape de a câștiga încă două.

Din conversația mea cu Ivan, consider că s-a concentrat pe aspectele pozitive ale lui Andy după înfrângerea acestuia de la Wimbledon și a început să se gândească la performanțele mult îmbunătățite față de aparițiile sale anterioare în finalele șlemurilor, unde a pierdut în seturi consecutive fără prea mari eforturi din partea adversarului. Dovada poate fi următoarea: la câteva săptămâni după înfrângerea de la Wimbledon, Andy l-a învins ușor pe Fed în meciul pentru medalia de aur de la Jocurile Olimpice din 2012. Deși nu este un eveniment de mare șlem, Ivan Lendl l-a decretat „major“ și a spus că Andy a câștigat primul său mare șlem! Prin acea declarație, l-a declarat pe Murray un campion de mare șlem. L-a făcut acest lucru pe Murray să se relaxeze? Decide tu.

Pe cât de ciudat sună (pentru că atunci când îl vezi stând în lojă cu prietenii, privind un meci, Ivan pare serios și aspru), el l-a învățat pe Andy Murray să gândească *pozitiv*. Totuși, doar trecerea anilor ne va arăta dacă el va putea păstra duritatea, tenacitatea și atitudinea pozitivă specifice lui Lendl și va câștiga alte câteva șlemuri.

lecția? Ești mai bun decât crezi că ești; poți să joci la un nivel mai ridicat decât cel la care joci deja și ai potențialul de a învinge așa-numiții jucători mai buni. Dacă ești competitiv și nu joci doar ca să faci mișcare (deși tenisul „cardio“ este grozav), nu accepta poziția pe care te afli, nu te mulțumi cu puțin. Agită-te oricât este nevoie și vei obține rezultate. La fel ca Murray și Djokerul, poți să schimbi lucrurile și să îi învingi pe jucătorii care te-au înfrânt pe tine.

Această atitudine „nu te mulțumi cu puțin“ a fost întruchipată cel mai bine de o jucătoare căreia îmi place să-i spun „Sparky“, datorită intensității și energiei sale spectaculoase pe teren. Justine Henin, care, deși este minionă – 1,65 metri și 56 de kilograme –, joacă măreț, tenis big-bang. Putea să se mulțumească cu statutul defensiv de jucătoare care rămâne la linia de fund și returnează serviciile, așa cum spunea toată lumea că este (ținând cont de statura ei), dar ea a spus nu.

Justine s-a gândit însă la un altfel de joc pentru ea și s-a folosit de sincronizarea ei incredibilă pentru a trimite servicii și forehanduri, dezvoltându-și astfel unul dintre cele mai bune revere pe care le-a văzut vreodată tenisul feminin. Și-a impus prin voință să devină un *atacant* dominant, neacceptând ideile convenționale și neascultând ceea ce spuneau experții. Iubesc asta. A depășit toate așteptările și a câștigat șapte turnee de mare șlem cu un tenis de mare performanță, în ciuda staturii ei mici. Joc mare – pachet mic.

Henin s-a ridicat deasupra înălțimii sale cu ajutorul minții. Un lucru greu de realizat, dar ea a reușit. Și poate și tu poți face asta în felul tău. Există momente când trebuie să-ți urmezi instinctul, când trebuie să faci ceea ce știi că este bine pentru tine și să te dedici acestui lucru așa cum a făcut Justine la începutul carierei sale.

Acum, să ne concentrăm pe aspectul măreției altui superstar feminin pe care trebuie să-l aduci în jocul tău – sau mai degrabă în mintea ta; Serena Williams (ca și Venus) are pierderi grave de memorie pe termen scurt. Spunând acest lucru, mă refer la faptul că, atunci când lucrurile merg prost într-un punct, game, set sau meci, are această capacitate de a șterge totul din memorie – să uite imediat și să nu își strice astfel jocul. Jucătorii de club? Noi ratăm câteva lovituri și pierdem câteva jocuri și acest lucru ne rămâne întipărit în minte; ne pierdem încrederea, ne agităm și o lăsăm mai moale. Crede-mă, știu. Așa eram și eu în turnee de multe ori. Cum vei citi mai târziu în *Câștigă urât*, atunci când îți scade respectul

față de sine – începi să te mustrezi mental –, sunt de fapt *doi* jucători pe teren care încearcă să te învingă. Și unul dintre aceștia ești chiar tu.

Reține capacitatea de a uita a Serenei și a lui Venus – capacitatea de a privi înainte, și nu în urmă – și copiaz-o. Când una din surori nu joacă bine, nu își pierde încrederea; continuă să dea lovituri mari și să ajungă unde și-a propus inițial, fără să se teamă de scor *sau* de greșeala respectivă. Fiecare punct începe proaspăt în mintea ei, fără să fie întinat de o greșeală anterioară.

Pierderea lor de memorie este minunată și le ajută să se concentreze pe ceea ce vor să facă. Adversarii știu asta; știu că Serena, în special, poate fi letală în această postură, pentru că *nu* renunță la ea însăși, rămâne complet implicată și crede în jocul ei, ieșind la luptă mai în forță și mai pregătită decât înainte. Acest lucru este înspăimântător când te afli de cealaltă parte a fileului.

Cu toate acestea, dacă urmărești destule meciuri, întotdeauna vezi lucruri pe care nu credeai că ai să le vezi vreodată și, în timpul French Openului din 2012, am văzut: Serena Williams a pierdut un meci din prima rundă în fața unei jucătoare care se afla pe locul 111 în lume, chiar dacă Serena nu a pierdut niciodată în prima rundă a unui șlem – niciodată! –, fiind cu un set în față, conducând al doilea set în tie-break cu 5-1. Cum s-a putut întâmpla așa ceva? Simplu: s-a întors roata și, câteodată, nu poți să o reîntorci, chiar dacă ești Serena Williams, iar adversarul tău este cineva clasat pe un loc format din trei cifre.

O decizie greșită acolo, o greșeală neforțată dincolo și o jucătoare, Virginia Razzano, care intră pe teren având sprijinul „orașului natal” și, brusc, lucrurile scapă de sub control. Poate să dureze mult până se întâmplă așa ceva, dar se întâmplă brusc. Și s-a întâmplat.

Serena s-a aflat de multe ori la două puncte de a câștiga un meci care dura deja de trei ore, după care a *întors* șapte puncte de meci împotriva ei însăși. Razzano a câștigat în cele din urmă la a opta încercare. A fost o lovitură devastatoare pentru Serena, nu-i așa?

Nu. Ba dimpotrivă.

Mi-a plăcut la nebunie declarația pentru presă de după meci: „Știți cum este, asta-i viața“. Lecția? A câștiga este destul de greu chiar și atunci când crezi în loviturile tale. Este imposibil atunci când începi să te îndoiești. Elimină îndoiala cu *propria ta* pierdere de memorie pe termen scurt și îți promit că vei obține rezultate memorabile. O bună metodă de a realiza acest lucru este ca, după o înfrângere, să pui pe hârtie ce ai făcut *bine* în timpul meciului; scoate ceva pozitiv din ce este negativ.

În cazul Serenei, ea a realizat multe lucruri bune pentru a fi atât de aproape de victorie. A continuat să lupte cu tenacitate când a ajuns la punctul de meci din nou, și din nou, și din nou, și din nou. Mari plusuri. În cazul tău, concentrează-te pe plusuri și îmbunătățește-le. Uită-te la minusuri și corectează-le. Concentrează-te pe plusuri și repară minusurile. Mergi mai departe. Spune-ți: „Asta-i viața“.

Serena detestă să piardă un meci, mai ales într-un șlem, dar în mintea ei, această pierdere groaznică nu era ceva care să o demoralizeze. De fapt, a folosit-o pentru a-și îmbunătăți jocul – a-l îmbunătăți mult. În loc să se întoarcă în New York, s-a dus la Academia de Tenis din Paris a lui Patrick Mouratoglou pentru consultanță și îmbunătățirea intensă a jocului său. A folosit durerea – și nu lăsa comentariul ei cu „Asta-i viața“ să te facă să crezi că nu a fost o durere mare – de la înfrângerea din Franța pentru a lucra enorm și a se perfecționa pentru testele care urmau la Wimbledon, Jocurile Olimpice din 2012 și US Open.

Consider că spiritul său de luptătoare, tăria de caracter și forța au fost aprinse de acea înfrângere în Franța în fața lui Razzono, pentru că ceea ce a urmat a fost incredibil: Serena a câștigat campionatele de individual și dublu de la Wimbledon, medaliile de aur de la probele de individual și dublu ale Jocurilor Olimpice și campionatul individual US Open! Consider că aceste

victorii sunt în mod direct legate de reacția la înfrângerea din Paris.

Jucătorii de club care suferă o înfrângere grea cad de obicei în depresie și nu ies din starea asta săptămâni întregi, deoarece aceasta naște dezastre în mintea lor. Nu e și cazul Serenei. Ea refuză să se dea bătută. Fă același lucru în jocul tău.

Acum, lasă-mă să îți spun care este cea mai mare nemulțumire a mea cu privire la jucătorii de club și la jocul tău: mult prea des greșești calculul relației risc *versus* recompensă. Și anume, când nu ai avantaj în punct – ca atunci când ești forțat să te retragi mult în partea din spate a terenului –, încerci imposibilul, acea lovitură norocoasă, una din douăzeci, care ți-a ieșit acum doi ani. Invers, atunci când nimerești o minge chiar în *mijlocul* terenului – chiar în fața liniei de serviciu –, deodată te gândești: „Ooo, nu vreau să ratez ceva atât de simplu“ și joci foarte precaut, abia o împingi peste fileu. Eu spun: „De ce? Ce e în capul tău?“ *Acela* e momentul pentru a deveni mai agresiv, pentru a risca, pentru a crește miza. Mingea este în zona ta de atac și ai mai multe șanse dacă pariezi pe o lovitură puternică și productivă sau pe o minge câștigătoare. Este o lovitură mai ușoară care oferă o recompensă mai ușoară. Profită de ocazie!

Lecția? Nu te repezi să lovești atunci când mingile se îndreaptă către homerun*; nu încerca un homerun când adversarul domină.

Dar jucătorii de club adesea devin precauți atunci când trebuie să fie agresivi și devin agresivi când trebuie să fie precauți. (Același lucru se întâmplă la mingile înalte: stai acolo și lași mingea să te joace pe tine, încercând să faci o lovitură măreață din nimic. Nu mai face asta! Aleargă în spate câțiva pași sau mai mulți și returnează o lovitură neutră, chiar puțin mai înaltă adversarului.)

* Home run – termen din baseball care definește o lovitură ce trece peste gardul ce reprezintă limita terenului și îi permite jucătorului să înscrie. (n.t.)

Poate ai fost învățat să nu te retragi niciodată. Ei bine, eu spun să te retragi și să rămâi în avantaj returnând o minge neutră și așteptând o șansă. Atunci când vezi că acea șansă și-a făcut apariția – ca o minge în mijlocul terenului –, *atunci* fii mai agresiv și fă lucrurile să se întâmple. Federer poate da lovitura pentru câștigarea punctului de oriunde de pe stadion, inclusiv din rulota unde se vând hotdogi, dar jucătorii de club ar trebui să fie mai realiști când analizează când să crească riscul pentru a obține recompensa.

În cele din urmă, următoarea lecție vine dintr-o sursă din afara sferei tenisului: Metallica, formația mea preferată, mai precis de la chitaristul acesteia, Lars Ulrich, care îmi este prieten. (Tatăl său, Torben, era un tenisman danez de top în anii 1950 și 1960 și probabil cea mai eclectică persoană pe care a cunoscut-o vreodată turneul.) Lars și fiecare membru al trupei Metallica încă fac turnee prin lume în fața unor mulțimi uriașe, chiar dacă nu mai sunt adolescenți. Dar pasiunea lor este încă uriașă. Lars are aproape 50 de ani și încă se dezlanțuie în fiecare noapte – transpirat din cap până-n picioare, cântând incredibil în fața unui public mai numeros ca oricând. Ca grup, *nu* se bazează pe reputația lor și încearcă să facă un spectacol cât se poate de bun de fiecare dată. Ca Rafa, dedicare un milion la sută.

Lecția? În tenis și în viață, atunci când faci ceva ce-ți place, apreciază și respectă acest lucru, dând tot ce poți când vine vorba de el. Nu considera niciodată că ți se cuvine, pentru că îți va fi luat destul de repede. Timpul este crud. Fii mulțumit de fiecare dată când ieși pe teren. Fii recunoscător. Crede-mă, eu sunt. Dacă ești destul de norocos să fii un jucător de tenis, trebuie să recunoști că este un privilegiu să poți ieși pe teren și că poți juca.

De asemenea, sunt recunoscător și pentru faptul că pot analiza jucătorii de tenis ai secolului XXI din întreaga lume. Tenisul este o scară rulantă în mișcare, care este în continuă schimbare; jucătorii, tehnologia, loviturile, terenurile, rachetele, mingile. Este un mediu din care

sunt mândru că fac parte. Lipsește un singur lucru: îmi place să fiu emoționat. Îmi plăcea să mă trezesc la ora 3:30 dimineața, agitat din cauza meciului în care urma să joc eu (când eram în turneu) sau un profesionist pe care îl antrenam eu.

Nimic nu se compară cu acele emoții și cu entuziasmul create de conștiința faptului că, în câteva ore, doi bărbați intră pe teren și doar unul iese câștigător. A lucra în televiziune este minunat. Mă distrez. Câteodată fac alegeri minunate, câteodată foarte proaste, dar nu mă pierd cu firea. Disecarea strategiilor și a tacticilor pe care le au jucătorii este distractivă, dar nu se compară cu a fi în ringul de box; nu se compară cu acele emoții pe care le ai înaintea unei lupte. Asta e cu adevărat distractiv.

Și pentru acest motiv tenisul este minunat, indiferent de nivelul la care joci. Un jucător de club de nota 3,5* se poate distra foarte mult și poate fi extrem de entuziasmat jucând meciuri în competiții ierarhizate** sau turnee, la fel ca un profesionist în turneu. *Căștigă urât* în secolul XXI sper că te va ajuta să te distrezi și să fii entuziasmat oferindu-ți mai multe competențe de gestionare a planului mental care te pot transforma într-un jucător mai bun chiar acum – astăzi. Crede-mă, nu ești atât de departe de a-i bate pe acei jucători care te băteau până acum. *Căștigă urât* îți spune cum. Succes!

* Sistem de clasificare din Statele Unite ale Americii numit National Tennis Rating Program, începând de la 1,5 (începători) până la 7,0 (jucători de talie mondială). (n.t.)

** În original, *ladder* – structură de ordonare pentru un grup de jucători de tenis de același nivel. Ordinea este dată de victoriile și de înfrângerile acumulate în competiție. (n.t.)

Prefață la prima ediție

Câștigă urât?

„Cum dracu' câștigă ăsta? Lovește ca un troglodit care a găsit o rachetă de tenis!“ Aceasta este părerea sceptică pe care am auzit-o la finala unui turneu Volvo Tennis / San Francisco Classic în timp ce Brad Gilbert se lupta cu și îl învingea pe Anders Jarryd pentru câștigarea campionatului și a premiului de 32 000 de dolari. Premiul era o parte din cele 1,5 milioane de dolari pe care urma să le câștige în acel an. Reacția pe care am avut-o m-a uimit. În calitate de fan, la fel ca alte câteva mii care erau acolo pentru a-l vedea pe eroul din orașul lor natal (Brad locuiește lângă San Francisco, în San Rafael, California), nu mi-a plăcut să îl aud criticat în felul acesta. Cu toate acestea, trebuie să recunosc că referința la troglodit nu era chiar complet nelalocul ei. Brad are un stil unic.

M-a pus pe gânduri. De ce câștigă? Cum învinge jucători ca Boris Becker care sunt, teoretic, mai buni decât el? Aparențele sunt înșelătoare, iar la Brad (al cărui stil a fost catalogat drept „urât“), aparențele sunt foarte înșelătoare. A câștigat peste 5 milioane de dolari din premiile turneelor la care a participat. A fost în

top 10 internațional timp de cinci ani și s-a ridicat până la locul patru în lume în 1990. Este medaliat olimpic și a reprezentat cu succes Statele Unite în Cupa Davis de mai multe ori. Brad Gilbert a fost unul dintre primii zece jucători de tenis timp de aproape zece ani. Toate acestea pentru că reușea să-i învingă pe jucătorii despre care experții spuneau că nu ar fi trebuit să-i învingă. Cum reușește acest lucru?

Succesul lui Brad Gilbert vine din faptul că este un jucător de tenis care gândește. În tenis, este cel mai bun din lume în ceea ce privește partea mentală a jocului. Ceea ce văd spectatorii sunt loviturile sale și acele lovituri nu sunt întotdeauna frumoase. Ceea ce nu văd oamenii sunt mașinațiile mentale care îl conduc la victorie, ce se întâmplă în mintea sa înainte, în timpul și după un meci. Majoritatea jucătorilor de tenis sunt leneși din punct de vedere mental pe teren. Brad folosește acest lucru în avantajul său și consideră că și tu poți face același lucru. Utilizează fiecare secundă a unui meci pentru a încerca să găsească o cale de a obține un avantaj. Fără să fie superdotat din punct de vedere intelectual și fără să aibă lovituri uluitoare, Brad câștigă pentru că gândește și planifică mai mult decât adversarul său.

Cartea lui Tim Gallwey, *Mecanica internă a jocului de tenis*^{*}, se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale drepte sau pe procesul intuitiv. Brad Gilbert se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale stângi sau pe procesul analitic. Gallwey urmărește bucuriile jocului. Brad urmărește bucuriile victoriilor. Gallwey se preocupă de „mecanica jocului“. Brad se preocupă de ceea ce se întâmplă chiar în fața lui și profită de acest lucru.

Câștigă urât îți spune cum să faci același lucru cu propriul tău joc de tenis. Brad descrie formula pentru a profita la maximum de ceea ce ai. Și funcționează. Scriind această carte cu el, am învățat despre acea parte din joc la care nu mă concentrasem niciodată până atunci: aspectul

* În original, *The Inner Game of Tennis*.