Установка на игру.

1.

Техническая и тактическая подготовка теннисиста, на первый взгляд, кажутся более важными, нежели психологическая.
Но это только на первый взгляд. Какой смысл иметь неотразимый «тренировочный» топ-спин и не уметь применить его на соревнованиях из-за того, что «трясутся коленки»? Боле того, наиболее важным является умение сыграть успешно не просто «на соревнованиях», а в решающий момент встречи. Многим игрокам, при счете 10-9 в пользу соперника, выполнить мощный топ-спин в нужное место куда сложнее, чем при 3-3 или 5-10.
Как же быть?
Ответ простой – работать над собой в психологическом плане.
Тренировать психологическую подготовленность нужно так же тщательно, как и технику.
Наиболее простой и быстрореализуемой представляется следующая методика:

1. Необходимо понять - к какому именно психологическому состоянию во время игры следует стремиться.
2. Сформулировать главные аспекты этого состояния в виде простых коротких фраз. Сократить их (фразы) до ключевых слов. Выучить наизусть. Научиться при произнесении ключевого слова мгновенно вспомнить, какому психологическому состоянию оно соответствует.
3. Путем многократного применения и на тренировке и (особенно!) в соревновательных условиях выработать у себя рефлекторный переход в нужное состояние психики при произнесении (про себя или вслух) ключевых слов.

Возможно, у некоторых спортсменов, эффект не будет сразу же столь заметен, как бы хотелось. Верить в успех и продолжать!
Сколько времени нужно начинающему игроку, чтобы освоить, скажем, срезку? А топ-спин слева? У кого-то получается быстрее, у кого-то медленнее, но ни у кого мгновенно. Точно так же и здесь. Верить в успех и тренироваться. Результат же (при некоторых затраченных усилиях и упорстве) будет ошеломляющий. На любом уровне технической подготовленности. Игроки топ-уровня, уделяют психологической подготовке весьма существенно значение, пользуются услугами спортивных психологов.

2.

Итак. Последовательно опишем необходимые психологические состояния. Обоснуем их важность. И, сформулируем в виде ключевых слов – лозунгов.

1. Наиболее простым, достаточно важным и вместе с тем, столь часто не выполняемым является первое правило – **НИ НА ЧТО НЕ ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЯ**. Для чего ты вышел к столу? Покрасоваться? Обратить на себя внимание окружающих? Приятно пообщаться?
   Тогда это правило не имеет значения.
   Но. Если ты вышел **ПОБЕДИТЬ**. Как же ты можешь в таком случае тратить драгоценную психическую энергию на посторонние, лишние и, в конце концов, вредящие раздражители?! А значит:
   1. **Не разговаривай!** Ни с кем и ни о чем. Особенно с соперником. Особенно во время розыгрыша очка. И в промежутках между розыгрышами нужно молчать (уместно прокрутить в уме тактические варианты [до слова «этот мяч»] или подстегнуть себя психологическим ключевым словом!)

2. **<u>Не обращай внимания на «сопли»</u>!** Ни на чужие, ни на свои!
   Не рыдай, когда повесят тебе, и не извиняйся, когда повесишь сам (радоваться можешь, но об этом дальше будет подробнее). Попадание мяча в край сетки или кромку стола – совершенно неотъемлемая часть настольного тенниса. Относиться к этому необходимо даже не философски, а статистически. Все игроки за свою карьеру получают и вешают примерно одинаковое количество «краев». И, соответственно, количество выигранных и проигранных очков посредством «соплей» одинаковое. А вот количество проигранных сетов или вообще встреч из-за расстройства от «несправедливой» чужой сопли «в самый не нужный момент» не поддается исчислению. Так надо же лишить соперника этого козыря!
   (Существует мнение, что, якобы, некоторые игроки вешают «соплей» больше. И этому даже приводятся объяснения – дескать, он низко над сеткой играет. Может быть, может быть... Но! Во первых, если он играет ниже над сеткой, то у него и процент попаданий «в сетку» больше.)) А во-вторых – разве это главное? Главное не расстраиваться после «сопли» ни при каких обстоятельствах, пусть даже она пятая подряд при «больше-меньше»; и тем самым повысить СВОИ ШАНСЫ НА ПОБЕДУ. Его «сопля» уже повешена, очко уже сыграно, его не вернешь. Надо выигрывать текущее. А «слезы» этому мешают. Не обращать внимания! Только так!)
3. **<u>Не обращай внимания на чужие мячи</u>,** пролетающие под ногами и над столом. На посторонних теннисистов или зрителей попавших в игровую зону. На аплодисменты или выкрики. Одним из важнейших условий рациональной игры является концентрация внимания. На чем? На СВОЕЙ встрече. Необходимо поставить себе за правило – при любых помехах со стороны стараться доиграть очко. Понятно, что в разных секциях приняты разные неписаные, а иногда и писаные правила на этот счет. Но ведь наша цель не следование этикету, а формирование у себя модели поведения. Модели ведущей к психологическому совершенствованию, и, как следствие, наиболее рациональной игре. Очко можно потом обсудить или перезасчитать или переиграть согласно принятых норм в вашей секции. Но играть надо стремиться до конца. Видел ситуацию, когда играли два мастера, защитник с нападающим, длинный розыгрыш, а с соседнего стола в их игровую зону залетел мяч. Хозяин мяча с большим апломбом сначала кричал им несколько раз «стоп», а потом буквально пытался схватить рукой защитника. Защитник вырвался, побежал за мячом, и снова подрезал его на стол! Розыгрыш продолжался. Вот пример концентрации достойной всяческого подражания! В конце концов, что важнее – отдать хозяину мяч вместо раздавленного или научиться концентрироваться ради своей победы?

Итак:

- Не разговаривай.
- Не обращай внимания на «сопли».
- Не обращай внимания на другие мячи, игроков, выкрики, аплодисменты и прочее.

Ни на что, кроме своей встречи не обращай внимания.

Назовем это одним словом – ***КОНЦЕНТРИРУЙСЯ***.
Перед началом встречи или сета или очка. В любой момент кроме непосредственно розыгрыша:

- Вдох.
- Задержать дыхание.
- Произнести мысленно - КОНЦЕНТРАЦИЯ.
  Все кроме твоей партии перестало существовать.
- Выдохнуть.

РАДУЙСЯ УСПЕХУ И МГНОВЕННО ЗАБЫВАЙ НЕУДАЧУ.

Из практической психологии известен следующий принцип: наиболее эффективным является запоминание или обучение чему-либо в условиях наиболее эмоционально окрашенных.

Это можно проиллюстрировать таким примером: если тебе 10 раз лениво сказали – «не забудь про тетю Розу» - может и не забудешь. Если тебе дали палкой по голове и тут же наказали – «не забудь про тетю Розу» - не забудешь с очень высокой вероятностью и надолго.

К сожалению, с точки зрения настольного тенниса, человек так устроен, что не только свои удачные действия он окрашивает эмоционально, но и неудачные. И, как следствие в «банк движений и поведения» закладываются не только эффективные образцы, но и вредные, ненужные. Причем происходит это помимо нашей воли. Как же быть?

0. Ритуал успеха. Многие это делают. И правильно делают. После каждого выигранного мяча нужно постановить себе за правило «порадоваться». Необязательно, конечно, кричать на весь зал – «чесс!!», «фа!!!», «еееe!!!» или устраивать «половецкие пляски» Но, отметить как-нибудь удачное действие необходимо. Таким образом, формируется и закрепляется в подсознании «банк победных действий».
1. Подавление эмоций при неудачном действии. Именно эмоций. Трезво понимать, с тем, чтобы потом проанализировать причины неудачного розыгрыша можно и нужно. Эмоционально же необходимо стремиться оставиться беспристрастным – раз. И немедленно забыть, подавить отрицательные эмоции, вызванные неудачным действием (если уж они возникли) – два. Не начинать следующего розыгрыша очка до тех пор, пока голова (сердце) полностью не очистится от мыслей о предыдущем неудачном действии. Таким образом, мы убиваем сразу двух зайцев. Во первых, не окрашиваем эмоционально, неправильный технический или тактический элемент, и следовательно, не закрепляем его в «мышечной памяти». Во-вторых, что еще более важно, не расстраиваемся и не вредим себе тем самым играть следующие мячи. Не забил завышенный мяч? Ни саркастической улыбки, ни слова, ни выкрика, ни апелляции к судье, сопернику, зрителям, господу Богу!! Холодно отметил про себя причину – например – «нижнее вращение было более сильным, чем я ожидал, поэтому попал в сетку». «Следующий такой же мяч ударю более вперед». Все! ЗАБЫТЬ ПРО ЭТОТ МЯЧ!
   Получил «соплю» на балансе? Зашкалили эмоции? Отпусти их на полсекунды если невмоготу. А потом собери волю. Подумай – я же мужчина (для женщин – «я же личность» :)). Моя цель выиграть. Это очко уже не вернешь, хоть на стенку лезь. А для следующего важна холодная голова.
   - Вдох.
   - Задержать дыхание.
   - Произнести мысленно - НЕ БЫЛО.
     Все, что происходило ДО этого момента, перестало существовать.
   - Выдохнуть.

Наиболее важным, самым главным из всех разыгрываемых очков является то, которое играется сейчас.
Правило третье – **ЭТОТ МЯЧ.**
Мы уже поговорили о вреде мыслей о прошлом. Не менее вредны во время розыгрыша и мысли о будущем! «Надо догонять... Сыграю аккуратнее... А какой счет? А правильно ли я играю при таком счете? Сейчас выиграю, а потом на его подаче буду... А какого цвета будет золотая медаль, что мне вручат после победы? А какое лицо будет у Жоры, когда он узнает, что я занял первое место? При таком счете я уже точно выиграю сет. При таком счете я уже точно проиграю сет...»
ВСЕ ЭТИ И ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ МЫСЛИ НЕОБХОДИМО ИЗГОНЯТЬ ИЗ ГОЛОВЫ КАЛЕНЫМ ЖЕЛЕЗОМ!
Более того. Применяя правило, которое будет изложено в этом разделе, можно избавиться, как бы мимоходом от двух серьезнейших (психологических) проблем стоящих часто перед игроками самого разного уровня. Это – игра с заведомо более слабым соперником. И игра с заведомо более сильным соперником. Про сильного мы еще поговорим отдельно в следующей главе. А со слабым не редко бывает так: «всю жизнь» у него выигрывал... А тут вышли на соревнования... То- то, то-се, тут не повезло, там «баллон» не попал, здесь «сопля» не вовремя, мотивация низкая, а вот он «махнул на шару и попал случайно навылет» .... глядишь.... – а он уже впереди! А счет уже критический! А сет уже последний! Надо добавить, а ничего не получается – во первых, потому что сразу играл спустя рукава, теперь перестроиться трудно, а во вторых, он уперся и попадает так, как никогда на тренировке не попадал! Еще одна проблема – торопливость. Игрок торопится... и не подает подачу. Или подает под удар. Все эти проблемы разрешаются, если следовать простому правилу. (Простому в изложении, но сложному в выполнении. :))
А правило это такое:
Игра.
Независимо от счета.
Независимо от сета.
Независимо от уровня соперника.
Независимо от важности результата.
ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗДЕЛЕНА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ОТРЕЗКИ.
Каждый отрезок – это розыгрыш ОДНОГО ТЕКУЩЕГО очка.
Отрезок включает в себя.
Подготовку к розыгрышу.
Непосредственно розыгрыш.
Ритуал после розыгрыша.

При этом игрок должен, обязан, совершенно категорически понимать и верить, что вот ЭТО очко ЕДИНСТВЕННО важное и значимое.
И выиграть надо **ВОТ ЭТОТ КОНКРЕТНЫЙ МЯЧ. ЭТОТ РОЗЫГРЫШ.**
Ничего не имеет значения, кроме выигрыша вот этого, непосредственно этого, конкретно этого мяча!!!
Перед подачей (приемом) игрок должен для себя определить желаемую (возможную) тактическую схему розыгрыша. В данной главе мы говорим не о тактике, поэтому ограничимся констатацией.
После обдумывания тактической схемы игрок должен:
Выбросить из головы ВСЕ посторонние мысли.
Ощутить важность выигрыша именно этого очка.
Не просто сконцентрироваться. А максимально возможно сконцентрироваться.
Представить себе, например, что весь мир замкнулся в маленьком целлулоидном мяче. И судьба его (мира) в твоих руках.
Вступить в розыгрыш.

Тактика.

- Вдох.
- Задержать дыхание.
- Произнести мысленно - ЭТОТ МЯЧ. Все кроме этого розыгрыша перестало существовать.
- Выдохнуть.
- Подать или принять подачу.

Ни в коем случае не торопиться и не суетится.
Без выполнения этого микроцикла в розыгрыш не вступать!
Если соперник пытается подать торопливо. То надо поднять руку. Опустить глаза, не смотреть на соперника. И не показывать виду, что будешь принимать подачу до тех пор, пока не сделаешь себе сеанс микрогипноза – именно этот мяч самый важный.
И это действительно так.
Мячей всего одиннадцать. И первый так же важен, как и последний.
Без первого одиннадцатый будет десятым!

НЕ БОЙСЯ.

Самое трудное правило. Возможно самое важное. Легко сказать «не бойся». Как не бояться? Ответ все тот же – работать над собой. Сначала убедить себя. Затем сформировать слово сигнал, слово-рефлекс, которое работает как спусковой крючок, запуская нужную реакцию. Путем многократных применений в «боевых условиях» натренировать связь – признесение ключевого слова - нужная реакция.
Даже если не будет полностью получаться сразу, все равно польза будет. Ну и потом – делать все равно более нечего. Это единственный путь. А когда знаешь путь – идти легче.

Небольшое отступление: психология утверждает, что императивы с отрицательной приставкой «не» подсознанием не воспринимаются.
Проще говоря – можно приказать себе «Радуйся!». И будешь улыбаться.
А приказать себе «Не радуйся!» не получится. Подсознание не знает, что такое не радоваться. Правильно в данном случае приказать себе – «плачь!». Поэтому говорить себе «не бойся» мы не будем. Нужна замена. Но сначала о том, почему мы не будем бояться.
Да потому, что мы «гомо сапиенс». Т.е. люди разумные.
И мы понимаем две простые и очевидные вещи:

- Наша цель – победа. Боязнь отрицательного результата - МЕШАЕТ достижению цели. Поэтому, мы силой сознания заставим себя отнестись к этому возможному «отрицательному результату» - без-раз-лич-но!

- Это не больно! Некий игрок занимался сначала боксом (КМС) затем и настольным теннисом (тоже КМС). Его откровение – в боксе ТОЖЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО НЕ БОЯТЬСЯ. Но, там это на порядок труднее!! Когда тебя бьют по лицу сохранять внутреннее спокойствие ОЧЕНЬ трудно. Находятся же спортсмены, которые преодолевают в себе боязнь и в боксе! Так неужели мы, интеллектуальные люди, не способны не мандражировать?! ВЕДЬ ЭТО НЕ БОЛЬНО!

Проблема только у нас в голове. Никто не прикладывает внешнего воздействия к этой самой голове. Никто по ней не стучит. Только мы сами.
А значит, именно ты сам должен себе внушить, разъяснить, вбить в голову – ничего страшного при проигрыше не произойдет! Все это сущие пустяки по сравнению с утратой объективных ценностей. Более того! Конечно, проиграть не приятно и это объективно. Но мы то понимаем, что боязнь поражения и приводит к поражению.
А значит необходимо искусственно понизить значимость результата!
Стратегия тут такая – победам радуемся, поражения отбрасываем как мусор.
Поражения нам безразличны. Случайны они или нет – нам ВСЕ РАВНО.
Проиграешь? Плевать! Не страшно! Не больно! Это произошло не со мной. Это кто-то другой. Не я. Просто похожий на меня проиграл.
Важно короткое емкое ключевое слово ассоциировать со всем вышесказанным мыслительным рядом.

- Вдох.
- Задержать дыхание.
- Произнести - СПОКОЙНО!
  Еще раз – СПОКОЙНО.
  И последний раз – СПОКОЙНО.
  Результат. Стал. Безразличен.
  А умение играть осталось!
- Выдохнуть.

Пятое последнее правило. Настольный теннис это ИГРА. Не работа! Не повинность! Это то, что приносит удовольствие. Необходимо научиться **ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИГРЫ**.
Не страдать! А наслаждаться, упиваться игрой. Железная воля, концентрация, внимание – вовсе не антонимы Игре. Вовсе нет! Наоборот - это факторы, усиливающие удовольствие.
Вот как я могу! Я сконцентрирован! Но не зажат!
Я безразличен к неудаче! Но я получаю колоссальное удовольствие от победы!
А моя любимая ИГРА – это СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ!
Играй смело, раскованно, получай удовольствие. При любом счете стремись играть не партию, а отдельное очко. За предельной концентрацией не теряй удовольствия.
ИГРАЙ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

3.

Теперь остается записать правила в краткой форме.
Выучить наизусть. Выучить не только ключевые слова, но и смысл, стоящий за ними. Смыслом проникнуться и поверить в его силу. И применять.

1. КОНЦЕНТРАЦИЯ (Ни на что не обращай внимания)
2. РАДУЙСЯ. НЕ БЫЛО (Отмечай выигранные очки радостным ритуалом. Проигранные мгновенно забывай.)
3. ЭТОТ МЯЧ (Разбивай игру на отдельные микроциклы). Не торопись. Играй каждое очко отдельно при любом счете и ситуации. Ни о чем не думай во время розыгрыша. Самый важный розыгрыш – текущий. Его – ВЫИГРАТЬ!)
4. СПОКОЙСТВИЕ! (Не бойся поражения). Ничего страшного не случится. Это не больно! В моменты волнения оглуши себя ключевым словом! Ты же человек (личность)! А тут даже не стреляют. Играй смело при любом счете. Не излишне рискованно, а смело. Это разные вещи. Риск – это когда ты делаешь то, что умеешь

плохо. Смелость – это когда ты не боишься делать то, что умеешь хорошо. И тогда соперник будет тебя бояться.

5. ИГРАЙ (Получай удовольствие от игры). От концентрации. От знания психологии. От ловкости. От смелости. От своего умения управлять собой

Прочесть все 10 раз. Осмыслить. Возможно, добавить личные соображения. (Хотя, чрезмерно перекраивать не стоит)
Записать свои результаты в играх с часто встречающимися примерно равными соперниками.
Тренироваться произносить ключевые слова и вызывать состояния им соответствующие – в каждой игре на счет.