

starých zákopů, jednoduše si vyhloubí nové. Původní brázda tu sice může zůstat, ale vy v ní nemusíte setrvávat, ledaže byste se tam dopravili sami. Myslíte-li si, že vás ovládá starý návyk, asi tušíte, že se musíte pokusit nějakým způsobem se ho zbavit. Dítě se nemusí zbavovat návyku lézt, protože neví, že nějaký má. Prostě toho nechá, jakmile pozná, že chůzí se všude dostane snadněji.

Návyky jsou záležitostí minulosti a ta je pryč. Dokonce si nejsem jistý, že existuje, protože ji nepocítuji, pouze ji vnímám jako vzpomínku nebo jako představu v přítomnosti. V nervovém systému sice můžete mít hlubokou vyjetou kolej, která vás zavádí na cestu překlápěného forhendu, jestliže se rozhodnete do ní vstoupit; vaše svaly však vždy byly a jsou i nyní schopné rovněž zahrát úder *kolmo*. Abychom udrželi raketu otevřenou, není nutné napínat svaly, naopak to vyžaduje méně svalové námahy než při překlopení. Zbytečnou námahu a napětí způsobuje pouhá představa starých návyků.

Zkrátka není třeba bojovat se starými návyky. Začněte si vytvářet nové. Přetrvávající staré návyky vás zavádějí do vyjetých kolejí. Jestliže si začnete vytvářet nový vzor jako dítě, které nedbá domnělých potíží, je to jednoduché. Můžete to sami sobě dokázat vlastní zkušeností.

Nyní stručně shrnu tradiční způsob výuky ve srovnání s učením podle Vnitřní hry. Vyzkoušejte Vnitřní hru a objevíte účinný způsob jak svou hru libovolně změnit.

Změna úderu krok za krokem

1. krok – Nezúčastněné pozorování

Kde chcete začít? Čemu ze své hry chcete věnovat pozornost? Úder, který považujete za nejhorší, nemusí být vždy tím prvním, co je třeba zlepšit. Je dobré zvolit jeden úder, který *si*

přejete nejvíce zdokonalit. Nechte úder, ať vám sám napoví, zda ho máte zlepšit. Jestliže chcete zlepšit, co se chce zlepšit, vše poběží samo od sebe.

Předpokládejme například, že se rozhodnete zaměřit se na servis. Prvním krokem je zapomenout na veškeré představy o chybách současného servisu. Vymažte z paměti veškeré předchozí představy a začněte servírovat, aniž byste vědomě úder řídili. *Nyní* pozorně sledujte svůj servis. Nechte ho zapadnout do lepší či horší koleje. Začněte se o něj zajímat a prožijte ho, jak jen můžete. Všimněte si, jak stojíte a jak máte před započetím pohybu rozloženou váhu. Zkontrolujte, jak držíte raketu, i její výchozí pozici. Pamatujte, žádné opravy, pouze pozorujte a nevměšujte se do toho.

Dále se vložte do rytmu pohybu při servisu. Pociťujte dráhu rakety při švihu. Pak proveďte několik servisů a sledujte jen pohyb zápěstí. Je zápěstí ohebné nebo pevné? Překlopí se úplně nebo jen zčásti? Pouze je pozorujte. Sledujte rovněž dráhu rakety při několika servisech. Zasažete vždy míč stejným místem rakety a v kterém? Nakonec si uvědomte protažení úderu. Zanedlouho budete mít pocit, že stávající „brázdu“ svého servisu dobře znáte. Možná že si také uvědomíte výsledky svého pohybu – kolik míčů jde do sítě, rychlost a přesnost míčů, které dopadnou na druhou polovinu kurtu. Vědomí toho, co *je*, bez posuzování je osvobozující a je nejlepším předpokladem pro změnu.

Je docela možné, že již během tohoto sebepozorování dojde k některým nezamýšleným změnám. Jestliže se to stalo, nechte tento proces dál pokračovat. Na nevědomých změnách není nic špatného; vyhnete se tak potížím při pomyšlení, že jste *vy sami* provedli změnu, a nemusíte proto bádát, jak k tomu došlo.

Přibližně po pěti minutách pozorování a prožívání servisu vás možná napadne, který prvek servisu vyžaduje, abyste mu věnovali pozornost. Zeptejte se servisu, jak by chtěl být změněn. Možná to chce plynulejší rytmus, možná je třeba více

síly nebo razantnější rotace. Jestliže do sítě padá 90 procent míčů, je zcela zřejmé, co je potřeba změnit. V každém případě vnímejte, co je třeba nejvíce změnit, a pak sledujte ještě několik servisů.

2. krok – Představte si požadovaný výstup

Předpokládejme, že váš servis potřebuje více energie. Představte si proto svůj servis zahráný větší silou. Jednou z možností jak to udělat je pozorovat pohyb někoho, kdo do svého servisu dává hodně energie. Pozorování nepřehánějte, pouze vstřebejte, co vidíte, a snažte se vcítit do tohoto hráče. Poslouchejte zvuk míče při nárazu do rakety a pozorujte výsledky. Pak si chvíli představujte sebe, jak svým přirozeným úderem razantně zasahujete míček. Vnitřním okem si zobrazte sebe sama, jak podáváte, a obraz vyplňte maximálním počtem vizuálních a dotekových detailů. Vnímejte zvuk úderu a pozorujte rychlost míče, s jakou letí do pole podání.

3. Krok – Důvěřujte Druhému Já

Začněte znovu servírovat, avšak bez vědomého úsilí řídit úder. Zejména odolejte pokušení udeřit do míče silně. Prostě nechte servis, ať se zahraje sám. Poté, co jste Druhé Já požádali o více síly, nechte, ať to udělá. Uvidíte, zda vaše tělo vyřešilo jak vykonat, co chcete. Není to kouzlo, jen dejte tělu šanci, aby prozkoumalo své možnosti. Ale bez ohledu na výsledky držte První Já mimo. Jestliže se více síly nedostaví ihned, netlačte na pilu. Věřte Druhému Já a nechte ho, ať se projeví.

Jestliže za chvíli nebude servírovat s větší silou, možná byste se měli vrátit ke kroku 1. Zeptejte se sami sebe, co omezuje rychlost servisu. Nenajdete-li odpověď sami, požádejte svého trenéra, aby vám poradil. Řekněme, že ve vrcholu švihů nepřidáte maximální pohyb zápěstím. Třeba zjistí, že důvodem je příliš pevné držení rakety, které brání švihů

zápěstím. Zvyk držet raketu pevně a švihat se zpevněným zápěstím obvykle pochází z vědomé snahy zasáhnout míč tvrdě.

Zkoušejte, jaký *máte pocit*, když držíte raketu s různým stiskem. Nechte zápěstí, ať vám ukáže, jaký máte pocit při pružném pohybu v celém oblouku. Nemyslete si, že jste úder zvládli, když vám to někdo řekl, ale *pocitujte* pohyb zápěstí. Jste-li na pochybách, požádejte trenéra, aby vám pohyb ukázal a ne ho vysvětloval. Pak si vnitřním zrakem představte svůj pohyb při servisu a tentokrát si pozorně všimněte zápěstí pohybujícího se od plně *spuštěné* polohy přes polohu směrem k obloze až do protažení úderu, kdy zápěstí směřuje dolů. Poté, co si představu o novém pohybu zápěstí zafixujete, proveďte servis znovu. Mějte na paměti, že když se budete snažit překlomit zápěstí, pravděpodobně se zpevní, proto je nechte být. Uvolněte je, dovolte mu překlomit se v čim dál tím delším oblouku, jak jen chce. Povzbuzujte je, ale nenuťte. Nesnažit se neznamená být skleslý. Objevte, co nesnažit se *opravdu* znamená.

4. krok – Neposuzující pozorování změny a výsledků

Při tom, jak necháváte svůj servis, aby se zahrával sám od sebe, je vaším úkolem pouze ho pozorovat. Sledujte tento proces, aniž byste ho řídili. Pokud budete mít nutkání zasáhnout, nedělejte to. Čím více se vám podaří důvěřovat přirozenému procesu, tím menší budete mít snahu vrátit se do vyjetých rušivých vzorců chování, jako příliš se snažit, posuzovat a přemýšlet – a zároveň upadnout do frustrace, která nevyhnutelně následuje.

Během tohoto procesu je ještě důležité příliš se nestarat o to, kam dopadá míč. Když necháte, aby se změnil jeden prvek úderu, projeví se to na ostatních. Když zrychlíte pohyb zápěstí, změníte svůj rytmus a timing. V začátku se to může projevit nekonzistencí, ale jestliže prostě do servisu nebudete

zasahovat a zůstanete pozorní a trpěliví, ostatní prvky servisu se samy upraví.

Síla servisu nezáleží pouze na švihů zápěstí. Až si zafixujete pohyb zápěstí, budete možná chtít obrátit pozornost na nadhoz, rovnováhu nebo na nějaký jiný prvek. Pozorujte tyto prvky a nechte je, aby se změnily. Podávejte, dokud nenabudete přesvědčení, že se úder zafixoval. Abyste si ověřili, že brázda je opravdu vyryta, zaservírujte několik míčů za plného soustředění výhradně na míč. Při nadhozu se upněte na švy míčku, abyste měli jistotu, že vaše mysl neříká tělu, co má dělat. Jestliže se servis zahrál sám od sebe novým způsobem, brázda začala automaticky fungovat.

Obvyklý způsob učení

1. krok

Kritizuj nebo posuzuj minulé jednání

Příklady: Dneska zase hraju forhend blbě ... Do Prčic, proč nikdy nezahraju nalité míče ... Nedělám nic z toho, co mi na minulé hodině trenér řekl. Tehdy jsem hrál výborně, teď hraju hůř než moje babička ... %\$!/^!!! (Tyto výroky jsou obvykle pronášeny našťvaným a znevažujícím tónem.)

2. krok

Říkej si, co máš změnit, opakuj si příkazy

Příklady: Drž raketu nízko, drž raketu nízko, drž raketu nízko. Hraj míček před sebou, hraj míček před sebou, hraj míček před sebou ... Ne, zatraceně, další! Netrhej zápěstím, zpevni ho! ... Ty pitomečku, udělal jsi to zase ... Tentokrát vyhod' míč správně a dost vysoko, pak se natáhni, nezapomeň sklopit

zápěstí a neměň držení rakety v polovině servisu. Teď míč zahraj křížem do rohu.

3. krok

Hodně se snaž, donuť se dělat to správně

V tomto kroku nejprve První Já řekne Druhému Já, co má dělat, a pak se samo pokouší řídit herní akci. Na těle i ve tváři se zapojí zbytečné svaly. Nastoupí ztuhlost, která brání plynulému úderu a přesnému pohybu. Nevěříme Druhému Já.

4. krok

Kritické hodnocení výsledků, které vede První Já k chybnému opakování celého procesu

Když se někdo usilovně snaží provést akci „správně“, je obtížné nebýt buď frustrovaný při neúspěchu, nebo nadšený při úspěchu. Obě emoce narušují koncentraci a znemožňují plně prožít to, co právě probíhá. Negativní posouzení výsledku snahy vede k ještě usilovnějšímu snažení; pozitivní hodnocení vede ke snaze zopakovat při další příležitosti stejný vzorec chování. Pozitivní i negativní myšlení brání spontaneitě.

Učení metodou Vnitřní hry

1. krok

Pozorujte své chování, aniž byste je hodnotili

Příklady: Poslední tři bekhendy jsem zahrál asi půl metru do autu. Zaváhal jsem a úder jsem neprotáhl. Možná že bych se měl podívat, jak vysoko napřahuji ... Hlava rakety je hodně