

ДИНАМИКАТА НА ТЕНИСА

И ПРОБЛЕМЪТ НА ГРИГОР ДИМИТРОВ

Сергей Герджиков

Резюме

Тенисът е уникална игра, която може да се опише като динамика с основна величина стабилността. Най-високата стабилност на играча в хода на един мач съответства на оптимално игрово напрежение (тонус). То определя максимален фокус при минимално разсейване. Анализът се прави на базата на важен случай: играта на Григор Димитров, с оглед динамично обяснение на нестабилността и регресията към едни и същи проблеми.

Проблемът на Григор Димитров е: хронична липса на оптимално игрово напрежение (тонус). Това се проявява в силни приливи и отливи, зависимост от противник, фаза на играта, предишни грешки или прекалено лесна игра. Резултатът е силно спадане на техническите показатели, загуба на собственото топ ниво, еднообразна игра, много грешки, сривове, загуби от по-слаби тенисисти и очертаващо се изпадане от елита.

Решението е в посока **изчистване на ума**, регулиране на дишането с **акцент издишване**, сваляне на високото напрежение, драстично намаляване на „шума“ в мозъка. Григор Димитров трябва да тренира специално това оптимално фокусиране. То е подобно на медитация и се състои в **ритмично и постоянно разсейване на паразитни емоции и мисли при запазване на оптимален фокус**. Изискването е просто: „No mind“, **мислене-и-действие само за настоящата точка**, разиграване, удар, движение, позиция.

Abstract

Tennis is a unique game that can be described as dynamics with the basic parameter of **stability**. The highest stability of the player in the course of a match corresponds to the optimal game tension (tone). It sets maximum focus with minimal distraction. This analysis is done on the basis of an important case: the game of Grigor Dimitrov, as a dynamic explanation of the instability and regression to the chronic problems.

The problem of Grigor Dimitrov is: chronic **lack of optimal playing tention (tone)**. This manifests itself in strong tides, dependance on the opponent, phase of the game, previous errors or too easy game play. The result is a strong fall in technical indicators, loss of own top level, a uniform game, many mistakes, crashes, losses of weaker tennis players and outlining the relegation of the elite.

The solution is in the direction: clearing the mind, regulated breathing with accent exhalation, reduction of high tention, reduction of "noise" in the brain. Grigor Dimitrov needs to practice this optimal focusing. That resebles meditation and consists in rhythmic and constant distraction of parasitic emotions and thoughts while preserving the optimal focus. The requirement is simple: "No mind", **thinking-and-acting only for the current point**, play, strike, move, position.

Въведение

Тенисът е уникална игра, в която всяко състояние и всяко действие на играчите допринася за резултата в играта. Играчите от двете страни на мрежата са взаимно зависими. Състоянието и действията на опонентите са постоянно свързани. Тенисът е **игра на точност**, тя изисква фокусиране в състояние на един оптимален тонус.

Тази игра има своя динамика, която може да се опише като динамика на стабилност/нестабилност, динамика на напрежения у опонентите. Стабилността е **устойчивост на фокуса** (оптималния тонус) на разсейващи влияния. Тя е запазване на определено работно напрежение на играча по време на мача. В оптимално напрежение играчът играе на максимума от своя потенциал. В това състояние мозъкът е максимално способен на точни решения и действия. Повишаването на напрежението над или спадането му под оптималното разваля фокуса и влошава играта на играча.

Тази стабилност е неустойчива и нейното овладяване е въпрос на опит и здрава нервна система. Най-малкото трепване или отклонение на движението при удар води до грешка и загуба на точка. Същото е с неправилната преценка на позиция или удар. Грешката или успешният удар на противника водят до моментно „разклащане“ – загуба на стабилност. Всеки играч се разколебава, губи и връща стабилността си в хода на един мач, но различни играчи имат различни средни стабилности и играят с различен процент от своя потенциал, който се мени в течение на мача.

При успех и стабилизиран фокус вероятността от следващ успешен ход се повишава. Обратно: при неуспех тя намалява. Типично за тениса е влизането в успешна или неуспешна серия и излизането от нея. Напреженията и с тях стабилностите се колебаят и са реципрочни за опонентите. Повишаването на стабилността от едната страна на мрежата влияе в посока намаляване на стабилността от другата. Заедно с това се колебае и свръх-напрежението: повишаването на напрежението от едната страна влияе в посока намаляването му от другата страна.

Тази статия е опит да се моделира динамиката на тениса с фокус индивидуалните мачове. Тя е мотивирана и насочена към анализ и усилване на играта на Григор Димитров.

Григор Димитров като играч

Всички ние, феновете на Григор Димитров, и всички българи, които следят мачовете на нашия голям и симпатичен тенисист на световната арена, силно преживяваме както върховите моменти, така и задълбочаващите се проблеми на неговата игра.

За нас Григор Димитров е специален: все пак той е единственият българин от първата десетка в света. Но той е специален и за тениса в света: играе привлекателен, елегантен, чист и техничен тенис, богат на уникални техники. Той е изключително надарен, физически перфектен, но много нестабилен играч. Това му пречи да реализира огромния си потенциал, освен в моменти и фази на играта.

Проблемът на Григор Димитров, с няколко думи, е че прави много грешки и подарява много точки на своите противници. Причини могат да се посочат много, и

специалистите намират точни диагнози на отделни моменти като особености на неговата техника. Но това не е пълното обяснение и не обяснява нестабилността на Григор Димитров. Факт е, че с едни и същи способности, техника и тренинг той играе на различно ниво в отделните моменти на играта и в различни мачове в силна зависимост от своето състояние.

Григор Димитров е силно чувствителен, емоционален и нестабилен в мачовете и това проваля твърде често огромните му усилия в тренировките и съсипе впечатлението от неговата брилянтна игра. От него се очакваше и някои още очакват да бъде следващия номер 1 в световния тенис. Подобна перфектна и приятна игра показва само Роджър Федерер, но той е далеч над всички със своята стабилност, спокойствие и лекота. Рафаел Надал е боец, мощен, дисциплиниран и поддържащ висок градус на своята игра, но той е прекалено силов и за мен поне непривлекателен тенисист. Просто се вижда как всеки негов удар е плод на максимално усилие и силна концентрация. Той играе с по-висок тонус от обичайния.

Хиляди коментари на любители и преценки на специалисти отбелязват психическата неустойчивост на Григор Димитров. През миналия сезон, 2017, той имаше напредък в резултатите и се завърна категорично в челото на класацията, като с вдъхновената си игра в Лондон стигна кота № 3 в световния тенис. Това е неговото място и това е неговата топ игра за този период, а Григор работи за своето усъвършенстване в различните елементи на играта. През този сезон, 2018, вместо да конкурира Надал и Федерер и да печели състезания, той отново се върна назад.

Вече се вижда, че Григор Димитров и неговият треньор Дани Валверду, въпреки моментните успехи, **не могат да се справят с тази нестабилност**. Те нямат стратегия за намаляване на грешките. Вместо това, Григор се чуди каква е причината за грешките му: умора или слаба концентрация, а Валверду споделя в интервю, че Димитров ще побеждава, ако намали грешките. Това се повтаря и точи години. Вече виждаме, че в хода на 2018 и специално на клей, въпреки че е поставен, започна добре, продължи колебливо и завърши сезона съвсем неубедително. В някои състезания Димитров отпадна още на старта, а в други не подобри слабото си представяне на клей от 2017. Ако продължава така, Григор Димитров няма да се задържи в десетката в края на сезона и няма дори да попадне на финалния турнир на АТП. Ще последва срив и в класацията.

Не можеш да печелиш не само срещу големите, но и срещу редицата отлични играчи от първата стотица, ако им подаряваш по двайсетина точки на мач.

Григор Димитров в интервютата говори леко и без много да се замисля, показвайки бодрост, но и лекомислие. Той постоянно търси положителната нагласа, опитва се да забрави лошото представяне и да гледа към следващия турнир. Но собствените му отчети не показват вникване в сърцевината на проблема. С всеки следващ мач Григор демонстрира едни и същи задълбочаващи се трудности, **които не са технически**. Защото Григор е изграден играч и **знае почти всичко за тениса и за техниките му**.

Григор Димитров е **пренапрегнат** в мачовете си, което винаги води до прекалено **отпускане**. Той не може да регулира игровото си напрежение, да поддържа оптимален фокус, да сваля паразитното пренапрягане и да оттук „заспиването“.

Съзнавам, че правя диагнози на играта на един от най-добрите тенисисти на планетата в момента. Това може да изглежда самонадеяно и неадекватно. Но като фен ме боли и съм изживявал силно тези лоши периоди в мачовете му, които не съответстват на неговото топ ниво. Отделил съм вече стотици часове в гледане и анализ на негови мачове, за да вникна в тениса и в неговата игра. Димитров е звезда в тениса. Звезда, блестящ в повечето аспекти на тениса, с уникални отигравания, с топ шотове, с приятна за гледане игра, когато е в позитивна вълна. Григор е най-хармонично изглеждащият, най-елегантно движещият се и със силно привлекателен стил майстор на тениса.

Физически Григор е в постоянна отлична форма. Той е надарен и развива атлетично тяло и сила, за което фитнесът е основен фактор. С треньора си Дани Валверду те са приятели. Дани със сигурност е треньор, с който Димитров работи леко и в много моменти успешно. Но той не му помага да намали грешките, а и не може да реши онези проблеми, които само Димитров може. Валверду не е майстор на тениса, опитът му не е достатъчен, и респектабилността му изглежда ниска. Не се съмнявам (и нямам това право) в това, че Дани Валверду познава добре тениса. Той му внушава позитивна нагласа, релаксиране и да играе с радостта от играта. Да, прекрасно е да играеш с **удоволствие от играта**, но това удоволствие се превръща в **страдание**, когато играта не се получава.

Емоционалният подход се проваля, защото на емоциите не можем да разчитаме. Шампионите играят с по-малко емоции и с повече спокойствие. Характерно за тях е, че **не делят противниците на силни и слаби**, излизат максимално фокусирани и побеждават сет след сет, понякога безмилостно категорично на нула или на един гейм. Това трябва да е така, защото **всеки спечелен гейм поддържа стабилната игра**, а всеки загубен гейм я дестабилизира.

Всички усилни тренировки във фитнес залата и на корта не могат да компенсират тази постоянна нестабилност от **постоянно възбужданите шумове в мозъка и отгук в действията на корта**. Всяка грешка дестабилизира или веднага, или с коварно закъснение и тогава това е по-трайно. Няма как да биеш силните с по десетина грешки повече от противника. Конкурентите му знаят това и с основание очакват от Григор този редовен подарък. Те са **предварително освободени** заради познатата Григорова нестабилност.

Динамиката на Григоровата игра е позната и тя е ярко изразена: приливи и отливи, подеми и спадове, върхови моменти и сринове, когато Григор спира да се движи и само изчаква да свърши гейма и сета.

Григор Димитров при сервиране пръв в мача започва с максимална стабилност и пълен успех, сред което се дестабилизира. Той е силно зависим от това да започне да сервира пръв, иначе трудно започва с максимална стабилност и закъснява с „влизането в мача“.

Целта е да се играе повече на собственото топ ниво, което при Григор Димитров е шампионско, защото той при върхови фази показва тенис на нивото на най-добрите. Шампионският стил не е съвместим с „влизане“, „излизане“ и „връщане“ в мача.

Това е постижимо, ако Григор Димитров обърне специално внимание на оптималния си тонус и фокусирането. Развити са силни и хилядолетни медитативни

техники за това фокусиране за битка в бойните изкуства. Боецът е свободен от товара на минало, бъдеще и Его, **от всякакви епизоди и вълнения.**

Динамичен анализ

Тенисът, подобно на волейбола, е много прецизна игра, а прецизните удари изискват изключително фокусиране. Това е една неустойчива **динамика на стабилност-нестабилност (величина на игрово напрежение).**

Това, което се вижда и се поддава на анализ, е играта. Най-точните елементи в тази игра са все пак местата, където попада топката и оттук присъдените точки. Вълните на психическото състояние се проявяват ясно във вълни на успеха в играта.

Динамиката на тениса може да се опише като динамика на поведение на играчите от двете страни на мрежата. Това поведение има типичните черти на енергийна динамика: потенциалната енергия се превръща в кинетична с всеки ход.

Дишането създава и отмерва ритъма на живота на тялото, а в спорта е решаващо за **зареждането с енергия и отстраняването на ентропията.** Физиологично с всяко вдишване играчът се „зарежда“, а с всяко издишване – се „разрежда“. Този ритъм задава ритъм на цялото тяло-и-ум в мача, и специално на дейността на мозъка. Паралелно с фазите на дишането се върти цикълът: подготовка – фокусиране - удар – подготовка...

Играчите имат свои „трикове“ за зареждане преди сервис или посрещане: тупкане на топката, жестове, специфични движения. В тези секунди те се фокусират, като планират траекторията, спина и силата на поредния удар. Паразитните мисли се разсейват. Следва ударът. С ударът се издишва интензивно и с това се увеличава силата на удара. Много играчи **издават при това вик**, характерен за някои тенисисти и ва други в по-напрегнатите мачове. На финалните мачове на тазгодишния Ролан Гарос и при жените, и при мъжете, и четиримата викаха при всеки удар.

Това викане не е паразитно и не е случайно, не е и просто един неприятен за околните навик. **Това е освобождаване на напрежение, влагане на сила, отделяне на ентропията на „изгорелите газове“, с което играчът се връща в оптимален тонус.** Григор Димитров не показва нито собствени техники за фокусиране, нито акцент върху издишването. Показването не е задължително, но очевидно **той не успява да се фокусира оптимално, нито да се разрежи от пренапрягане**, за да намали риска от последващи грешки.

Потенциалната енергия се превръща в кинетична, следва ново зареждане и този цикъл се повтаря до края на мача. Няма смисъл тази динамика да се дели на „психична“ и „физична“. „Психическият фактор“ така или иначе се проявява в движенията, ударите, в поведението на играча, и не можем да наблюдаваме какво става в ума на играча. Дори самият играч не си дава ясна сметка за своето емоционално състояние. Мозъкът, който управлява играта, със своите стотина милиарда неврона, е в силно възбудено състояние, с **циклични нервни импулси от зрителния към моторния кортекс** на фона на базово игрово настроение и емоционално състояние. **Колкото по-тих е този „шум“ от емоции, особено негативни, толкова по-чисто е игровото настроение и фокусът.**

За всеки играч и във всеки мач стабилността и съответно напрежението се колебаят. Всеки играе на приливи и отливи, в зависимост от играта на опонента. Но различна е амплитудата и трайността на тези цикли. **При Григор Димитров те са ярко изразени подеми и спадове**, с върхови моменти и ударни серии, след които идват спадове, особено **след пренапрягане, загуба на фокус, серии грешки**, сринове и „излизане“ от мача.

За всеки мач и противник играчите се опитват да се подготвят специфично. Екипите им правят анализ, набелязват тактика. В началото на мача играчът се фокусира, като се зарежда с нужното стартово напрежение: игрова концентрация. Стартовото напрежение понякога е по-високо или по-ниско от оптималното, в зависимост от респекта към противника, продължителността на чакането, състава и поведението на публиката, нейната подкрепа или смущаващо въздействие, атмосферни и други външни условия.

Реципрочна динамика на напрежението

Напрежението расте с фокусирането преди отиграване и пада при успешно отиграване, отново се качва при успешно връщане от противника и намалява при успешно свое отиграване. Точката създава напрежение за губещия, „разклаща го“. Грешката, особено ако е непредизвикана, създава паразитно напрежение за грешащия. То се натрупва при нов неуспех и вероятността за грешка нараства още повече. Паразитното напрежение спада при следващо успешно отиграване. **Колко се повишава напрежението за една грешка, зависи от специфична индивидуална чувствителност (нервност) на играча.**

Вероятността за успешно отиграване зависи от предходното отиграване – при успешно се повишава (намаляване на напрежението), а при неуспешно намалява. Така се получават **успешни серии, реципрочно растеж на грешките на противника, или точно обратното**. Вероятността за следваща грешка расте с натрупаните грешки от предишните отигравания и нарастването на напрежението у играча. Така **се нареждат грешка след грешка и се навлиза в низходяща серия**, губи се гейм и след това сет.

Играта обичайно е на приливи и отливи, като **успешната серия за играча е неуспешна за опонента**. След неуспешна серия идва постепенно стабилизиране и обрат – бавен или бърз. При всеки играч и във всеки мач са налице амплитуди нагоре и надолу. **За чувствителният играч тези амплитуди са по-високи и дълбоки.**

Зрелостта на играча или неговата стабилност означава **да се изравняват тези вълни и да се играе постоянно стабилно**. По-зрелите и стабилни играчи успяват да играят с ниска чувствителност към неуспешните отигравания и следващото отиграване е слабо зависимо от грешката. Други играчи с висока чувствителност играят на настроения и навлизат лесно в негативна серия, в низходяща вълна с дълбока амплитуда. По-незрелите и нестабилни играчи с **висок собствен нервен шум** са по-чувствителни спрямо своите грешки и успешните отигравания на опонента, и така усилват собственото си напрежение. Такъв е Григор Димитров.

Тонус и фокус

Тенисът е не само прецизна игра, а и бърза, и протича с бързи и свръхточни решения и удари при висока степен на фокусиране. От ракетата с посрещане на силен, точен и сложен удар трябва да се преодолее спин, да се компенсира или усили удар, да се създаде собствена траектория и спин и да се забие топката в малкото поле, което намалява при проекция на траекторията, близка до хоризонталната, спрямо хоризонта на игрището. При толкова остри ъгли на ударите и при цел около линията изискваната точност става екстремна.

Фокусът за висока точност е винаги силен и това значи **силен фокус на играта през цялото време**. За мозъка това изисква **висока чистота от шум: представи, мисли и чувства**. Играчът се концентрира максимално на чист фон. Тази чистота наподобява състоянието при бойните изкуства. В Далечния Изток майсторството в бойните изкуства е обвързано с чистотата на ума. Високата концентрация изисква нисък шум. Тази чистота на мозъчните импулси, решаващи за играта, е постоянен проблем, защото **спонтанно се губи**. Играчът се превъзбужда неусетно, изнервя при грешка, гневи са на негативна серия или на външните фактори в срещата.

Точната граница, до която да се заредиш стартово, варира с условията, но базово е ясна: тя е онази, при която действията са най-точни и успешни за този мач. Но независимо от мача и противника, един изграден играч има своя стойност и индивидуална стабилност. Те са съпроводени от ритуални действия преди сервиране. Ритмичното изчистване става със силно, ударно издишване при сервиране, удар и ретур.

Ако играчът не се освобождава от напрежение най-редовно, той се пренапряга. Играчът „прегрява“, което води до грешки. Ако пък не е достатъчно тониран, играчът „се отпуска“, което води също до грешки. Умението за поддържане на тонус и за сваляне на напрежението е ключово за стабилната игра.

Дишането е спонтанният фон на тази динамика. **Всяко вдишване вкарва порция енергия и всяко издишване отстранява ентропията от тялото**. Фазите на дишането се проектират върху цялото тяло и специално върху мозъка. **Когато задържим дишането, течащата мисъл прекъсва**. Дишането спонтанно се задържа при фокусиране преди удар и спонтанно се издишва с удара. Това е моментът на сваляне на напрежението. Бойният вик при удар е характерен за бойните спортове и усилва удара, като същевременно освобождава боеца от напрежение. Така напрежението не се натрупва. Концентрацията спонтанно води до затихване на дишането. **Ако играчът не диша правилно, задържа дишането или не издишва достатъчно силно, той трупа напрежение**. Това паразитно напрежение създава шум в мозъка и неточни ходове, грешки, нов шум от смущението и негативна серия.

При неочаквано голям успех в играта, при силна позитивна фаза, играчът **неусетно се деконцентрира, фокусът му пада**, в един момент започва да греша, а противникът се възстановява и така започва негативна серия. **При неочаквано лоша игра** играчът се демотивира, фокусът отново пада и негативната серия продължава.

Дългите негативни серии водят до прекомерно високо напрежение, **което се сваля със срив: отказ от активна игра**, рутинно отиграване, серии от грешки и „излизане от мача“. Играчът може отново да „влезе“ в мача, ако противникът на свой ред започне серии от грешки или ако има достатъчно дълго прекъсване на мача.

Дългите позитивни серии водят до его-нагласа за себе си спрямо лесния противник, разсейване, грешки, даване на предимство на противника, нови грешки, загуба на инициатива, допускане на пробиви, загуба на серии геймове и на сетове.

И пренапрягането, и отпускането са еднакво вредни. А пренапрягането води неизбежно до следващата фаза: отпускане.

Издръжливост

При пет сетовете мачове издръжливостта определя в силна степен фокуса в последните решителни сетове и геймове и оттук накланя везните на страната на по-издръжливия играч.

Физическата издръжливост е изключително важна, но при нервна нестабилност тя не решава позитивния изход на мача. Може да си много издръжлив и пак да капнеш, отпаднеш, да се изтощиш, ако през цялото време си се чудил как да намалиш грешките, правил си усилия да не грешеш, а идват нови и нови грешки.

Висока издръжливост има стабилният тенисист, който **постоянно и методично, по навик и спонтанно сваля напрежението с всеки удар.** Той не вдига силно напрежението, не се насилва, не се бори със стиснати зъби, а играе оптимално.

Роджър Федерер, с който много сравнявах Григор Димитров, и чийто стил на игра всички определят като изключителен, никога **не се пренапряга, не се изсилва** и видимо не се бори „със заби и нокти“. Той успява да държи напрежението си на необходимия оптимален тонус и не се нуждае от трикове за свалянето му като виковете. Затова той издържа отлично петсетовите мачове. Рафаел Надал, „злюбен“ играч със силов стил, буквално воюва във всеки мач, като играе на висок тонус. За да се зареди на това високо ниво, той си има ритуал от серия тупкания на топката, заглаждане на косата, пипане на носа. Следва силовост, но точно сервиране. В хода на мача, за да поддържа силата на ударите си и да не прегаря при това, той **вика силно при всеки удар.** Непривлекателно, но ефективно.

Симптоми в играта на Димитров:

Зависимост от сервирането пръв в сета

Когато Григор Димитров спечели хвърлянето на ези-тура в началото, той неизменно **избира да сервира пръв**, а не да посреща. Започне ли с посрещане, трудно печели инициативата, защото трябва да догонва спечелени сервис-геймове на противника и това му създава дискомфорт. При равностоен противник посрещането пръв за Григор Димитров повишава вероятността от загуба.

Зависимост от противника

Димитров **има удобни и неудобни противници**, като играта му е коренно различна при Гофен и Федерер, при Надал и дел Потро.

Забележително е, че Григор Димитров няма победа срещу Федерер, а много от стотицата и дори извън нея имат. Григор има силни геймове и рядко сетове срещу Федерер, но почти винаги идва момент, когато се пречупва и „излиза от мача“, като срещата завършва убедително за Федерер.

Срещу Рафаел Надал Григор играе по-освободено и прави хубави мачове. Забележителна беше срещата му с него на полуфинална Австралия Опън през 2017, която е най-големият мач за 2017. Той я загуби почти неусетно с фатална загуба на фокус в самия край, когато направи няколко грешки. Той има само една победа срещу Надал, което показва, че Надал също е изключителен противник за Григор.

Знае се, че Федерер и Надал са на върха или близо до него за всички времена и това е лош момент да се пребориш за номер едно, но все пак Григор Димитров ще остане и след тях на корта. Така или иначе точно срещу най-силните е редно той да показва своето топ ниво. Това не се получава и е симптом за нестабилност.

Григор има удобни и лесни противници, които побеждава почти винаги. Ярък пример е Давид Гофен. Самият Гофен пък има победи срещу всички топ играчи. Димитров го победи на два пъти във финалния Мастърс в Лондон, като между двата мача Гофен отстрани не други, а именно Надал и Федерер.

Това деление на лесни и трудни съперници не е добър атестат за Димитров. То показва силна **зависимост на игровото напрежение от противника**.

Стартовото напрежение при Димитров в зависимост от противници далеч под неговото ниво в класацията е необичайно високо, а тези именно противници, излизаци като аутсайдери, са освободени и често създават на Димитров невероятни проблеми в мача. Примерите вече са много.

Спадане на високото ниво на сервис геймовете

Димитров не поддържа постоянен тонус в течение на мача. Това, разбира се, е изключително трудно и всеки има спадове. Но **при Димитров те са драматични**. Димитров най-често започва мача с точен и мощен сервис, включително и срещу Федерер, но след **първия сервис гейм бързо губи това ниво**. Други играчи точно обратното: в хода на мача сервират все по-добре. Защо Григор престава да удря така добре? Проблемът, разбира се, не е в неговата техника: тя не може да се губи в изграден играч. Димитров просто губи своя тонус и причината е в пренапрягане и отпускане, невладеене на тонуса. Това пренапрягане и отпускане са двете фази на една **изтощителна работа на нервите: един шумен мозък**.

Висок е процентът на сгрешен първи сервис

С този проблем е свързан и ниският процент на вкаран първи сервис. При Григор това е изключително непостоянна величина. В отделни фази той има много висок процент вкаран първи сервис, но лесно губи тези позитивни фази. Това означава не непрецизна техника, а пренапрягане или отпускане, които са с един и същ ефект. Григор прави прекалено често погрешен първи сервис.

Димитров прави по няколко двойни грешки във всеки мач

Това вече е очаквано и не буди никаква изненада. Двойните грешки от сервис на Димитров са много дори за тенисист от първата стотица. Причината отново е същата: липса на контрол върху напрежението и лесна загуба на фокус.

Много непредизвикани грешки и подарени ценни точки

Димитров почти винаги, включително и при победа, прави повече непредизвикани грешки от противника си. Той компенсира частично или изцяло при по-слаби противници изгубените, подарени точки, с повече уинъри. Далеч по-просто е да греша по-малко.

На бекхенд след достатъчно удари прави грешка в мрежата.

Форхендът му, лежерно бит, често отива в аут.

Ако подаряваш на противника десетки точки повече, отколкото той на теб, ти няма как да биеш най-силните, освен с невероятно много уинъри, а усилията за тях водят до изтощаване. Срещу топ играчи това не може да се получи и мачовете се губят.

Висок процент на изпуснати брейк-болове

Димитров най-често прави пробиви трудно. Много често той не успява да реализира брейк-боловете си, но този показател е понякога положителен.

Сривове почти във всеки мач, „излизане от мача“

Димитров видимо се отпуска трайно, „заспива“, „излиза от мача“. Това става и когато печели убедително. Последният случай беше срещу египтянина Сафуад (Париж опън 2018). Димитров започна като на тренировка, арабинът явно беше прекалено респектиран, а и двамата бяха научили за срещата си преди половин час. Геймовете вървяха за Димитров един след друг в първия сет. Димитров съвсем очаквано за неговата игра **се отпуска във втория сет, и той стана равностоен, а в третия сет направо даде инициативата на Сафуат**. Така, вместо лесна, чиста и бърза победа, Димитров отново се измъчи. В интервюто след мача Григор не отбеляза тази грешка, а обясни това с неочаквания противник. Но ако беше така, тогава проблемите щяха да са в началото.

Последен пример: 1.06.2018 срещу Вердаско: срив и излизане от мача във втория сет.

А това говори, че има един много тежък симптом:

Григор Димитров не си дава сметка за своя проблем!

Той не говори откровенно за своята нестабилност, а вместо това говори за случайни, несъществени фактори. Неизменно той подчертава, че работи, за да играе все по-добре, че някои неща му се получават, а други не. В едно изказване на въпрос за това дали е постигнал мир със себе си, той настоя, че е във война и няма мир, „Аз съм на 26“. Ако на 26 (вече 27) години това е нормално, защо не го наблюдаваме при другите тенисисти на тази възраст? Такова изказване издава твърде лежерно и лекомислено отношение към един опасен проблем.

Григор Димитров не е на 21 и отдавна е време да има манталитет на победител и да си дава ясна сметка за истинските си проблеми.

Не е сам в това. Коментаторите (Юлиан Стаматов) често изтъкват „психологическите му проблеми“ като „непостоянство“, „изпадане в летаргия“, „мобилизиране срещу силните“ и „отпускане срещу слабите“, но не показват, че са вникнали в проблема и не отгатват фазите на нестабилност. Специалистите (Давид Муратоглу) правят анализи на технически особености на играта му и няма да споря с тях. Но те също не говорят за хроничната му нестабилност и сигурно допускат, че това е несъществен „психологически“ проблем. Треньорът му Дани Валверду в редките си изказвания подчертава също други фактори като удоволствието от играта. Дори да осъзнава проблема на Димитров, той явно не е в състояние да му помогне за отстраняването му.

Лекомислието е най-лошият съветник за един голям състезател. Само любител може да си позволи да смята, че радостта от играта е най-важният фактор за успеха. Играта радва, когато я играеш майсторски. Играта носи и много болка, когато губиш. **Не можеш да чакаш да ти дойде големият миг.** Шампионският манталитет ярко личи в постоянството, спокойствието, удържането на напрежението, неотпускане, присъствие във всеки момент в мача, печелене на всичко, което може да се спечели, и използване на всяко спадане у противника.

Ето няколко характерни момента от интервюта на Григор за Ролан Гарос: на 31.05. след 5-сетовата победа срещу Джаред Доналдсън, 57-ми в ранглистата: „Мислех за хиляди други неща по време на почивките, главно свързани с тениса, а това е добър знак. Не мислиш колко време ще останеш на корта. Фокусираш се върху съперника, грешките си и това как можеш да се представиш по-добре.“

Фокусът върху грешките е вече грешка. Доказателство: в този мач те бяха отново доста. „Мислите за хиляди неща“ не са „добър знак“. Почивката е за релакс и освобождение. Последен пример: след загубата от Вердаско на 1.06: „- Не знам какво трябва да направя... - Имахте ли нужното ниво на увереност и всичко останало? - Няма значение. Честно казано това е без никакво значение към момента. Видяхте и в предния ми мач как всеки дава най-доброто от себе си, за да победи и показва най-силния си тенис. За да продължи с победите ми трябва да бъда се представям **още на по-високо ниво.** Ето вземете пример с Фернандо днес. Той не е поставен високо, но изигра просто изумителен мач.“ Какво значи: „на още по-високо ниво“, когато играеш все по-лошо? Същият Вердаско, спечелил срещу Григор Димитров в три сета, след два дни загуби в три сета срещу Новак Джокович, който е още далеч от своето ниво на един от тримата световни топ тенисисти.

Няколко характерни примери

Един бърз поглед на множество статистики на мачове на Григор Димитров показва **устойчива тенденция за много непредизвикани грешки (40-50-60 срещу 20-30-40 за противниците), при устойчиво предимство в асовете и в уинърите.**

Григор прави 4 - 6 двойни грешки на мач.

Победите на Григор идват, когато неговите уинъри, вкл. асове, надвишат броя на грешките, а това значи много повече печеливши удари от противниците му. Григор Димитров е активен, атакуващ тенисист, който **печели точките си**, но грешки прекалено много.

Димитров- Троицки, Ролан Гарос 2016, загуба

Димитров повежда в първия сет с 3:0. На прага на съзнанието му вероятно доминират мисли: „Този е лесен, явно ще го бия, нека спечели тази гейм, мога да направя и двойна грешка, и да изстрелям навън ретура.“

Григор печели първия сет 6:2. Какво последва? Димитров показва, че **не може да си контролира концентрацията**. Има его нагласа, което му **отнема част от енергията**. При занижена концентрация (заспиване) се прави грешка след грешка, като могат да се отиграват и превъзходни топки, но те изискват особено благоприятна ситуация и моментно усилване на фокуса, събуждане.

След спечеления убедително първи сет, във втория сет допуска два пробива с растящи грешки и сетът е загубен. Защо? Защото Григор заспа, загуби концентрация, а това събуди Троицки и той се разигра, което доведе до лавина от грешки на Григор.

Статистиката показва: 7 двойни грешки до средата на третия сет за Григор срещу 0 за Троицки. От 40:0 допуска пробив на Троицки. Тук мачът се обръща, Григор догонва и следва загуба. Как да не кажем че се бие сам?

Димитров – Нишикори, Бризбейн, финал 2017, победа

Нишикори сервира пръв, контролира играта. Много трудни начални геймове за Димитров. Последва натиск на Димитров. Началото на втория сет започна с познатата **стабилност при сервиране пръв с асове** и силен гейм за Димитров. Втори гейм сервира Нишикори и нашият за малко да го пробие. Тук обаче следва отпускане или разсейване. Всяка достатъчно **дълга успешна серия накрая пропада в лавина от грешки**. Нестабилност заради лека еуфория: толкова лесно ли ще го бия? Изпуска го, изпуска доминацията, пропуска да мачка, после си спечелва гейма, но в ответния гейм Нишикори прави невероятни уинъри и спечелва убедително. Край на нестабилността на Нишикори! Оттук инициативата е у него като в началото. Дотук грешките са повече за Нишикори, а оттук нататък обратно, и сетът е спечелен от Нишикори. Пети гейм 0:40! Три непредизвикани грешки. Две върнати топки с майсторство и пак грешки на сервис, точка за Нишикори, пробив и сетът отива! Да, Нишикори печели с асове следващия гейм. Трудна победа.

И след година и четири месеца:

Димитров – Нишикори, Рим, 16 май 2018, загуба

Статистика: Уинъри 37:26 за Димитров. Непредизвикани грешки 53:37, с 16 повече! Авансът при уинърите е 11 и не стигат да компенсират 16 подарени точки повече.

Ролан Гарос 2018 срещу Сафуат, Доналдсън и Вердаско:

Статистика: 121 непредизвикани грешки: 28, 49, 44 в трите мача, и от тях 19 двойни грешки. Реализирани 13 от 32 точки за пробив, 11 пробива срещу себе си от 20 възможности, срещу съперници извън първите 30.

„Важни“ и „неважни“ моменти и точки

Коментаторите на тениса по Евроспорт (Юлиан Стаматов и другите български коментатори) **казват интересни неща за техниките и обясняват разиграванията**, но говорят постоянно за важни и неважни точки и моменти, за ключови геймове. С това те показват **принципно погрешна нагласа**. Те най-често не отбелязват нестабилността, проявявана и при позитивно развитие на мача, омаловажават спадовете или ги коментират, когато всеки зрител вече ги е видял.

В български коментар досега не съм чул постоянен, точен и безпристрастен анализ на играта на Димитров. Владее едно бодрячество и лекомислие. Хвали се всеки добър уинър или сервис, добре, но се премълчават или подценяват грешките и спадовете. **Не се отбелязва характерната динамика на играта**, а вместо това се отправят пожелания за късмет и успех.

Няма неважни точки и моменти. Важни са абсолютно всички, включително и при 40:0. Всяка точка е просто една точка и няма по-малки и по-големи. Ключовите точки и геймове към края на сетовете идват при резултата, който е получен до момента, от 0:0. За да се стигне до точка за спасяване на гейм или сет, значи преди това са загубени други точки.

Какво всъщност е нестабилността?

Физиологията и поведението винаги е пълен израз на „психологията“, която остава недостъпна освен само частично и моментно за самия индивид. Мозъкът проектира своето състояние върху цялото тяло и динамиката на играта. Мозъчният шум се превръща в плитко и насечено дишане, неефективна поза на тялото, паразитни мимики, жестове, възгласи. Бързината е намалена, точността е драстично нарушена, играта става еднообразна и пасивна, играчът гледа да спаси, каквото може, но не успява. Той прави волеви усилия, пренапряга се, а грешките се трупат, докато „излезе“ от мача.

Коментатори и световни майстори делят факторите на **физичен и психичен**. Да, Григор Димитров е физически отлично подготвен. Но какво стана с физическото му състояние при последната загуба от Вердаско във втория сет? Сякаш Григор Димитров нямаше сили, просто спря да се движи. Нестабилността не е нещо психично, а цялостно. Няма отделен психичен момент.

Спокойствието не е гаранция за успех. Може играчът да е спокоен, и все пак да е нестабилен. Това е спадане на тонуса. **Григор може да си налага спокойствие, но изглежда на цената на отпускане**. Това спокойствие при лош развой на нещата при Григор не носи успех, а нови грешки. То е пак форма на нестабилност. Димитров престава да играе фокусирано и се движи мудно, губи желание за игра, точно когато трябва да се „стегне“. Това е спокойствието, с които неизменно се срива и предава и в един момент например срещу Федерер.

Разбира се, всичко започва и завършва в мозъка на играча. Ние **много трудно чистим шума от мозъците си**. На **фона на настроението**, ромоленето или шепотът на мислите и вълните на емоциите постоянно ни заливат. Човек **не може да се даде ясна сметка за този шум, ако не се озове в ситуация за висок фокус при много трудни действия**. Когато ни завладеят чувства и мисли и особено при гняв, не сме способни и на половината от това, което правим в съсредоточено състояние.

Когато мозъкът гъмжи, чистите действия са много трудни, а понякога невъзможни. Просто **двигателният център в кортекса е замърсен от паразитна мозъчна активност**. **Шумът в мозъка води до лоша координация и разваляне на техниката**.

Слабото внимание и контрол в дишането е лош фактор, който усилва паразитно или понижава опасно напрежението и Димитров лесно излиза от стабилност. Димитров понякога спонтанно се окуражава с вик, но само след успешни удари. Той **изглежда забравя да издишва силно напрежението, да се освобождава най-редовно** в хода на мача. Той няма ритуал на концентриране и никога не вика при ударите си.

Вместо да се освобождава от напрежение, Григор се бори със себе си и **разчита на нахъсване и рискова агресия**.

Просто Григор Димитров е невероятно напрегнат тенисист и дори когато дава интервюта, вълнението му е в повече. Тази нагласа не е на шампион, каквато е редно да е за тенисист от този ранг. С нея не се печелят редовно титли, а се разчита на позитивна вълна, да ти тръгне играта, на радостта от комбинациите и върховете мигове.

Мачкането във всеки момент със спокойствие и овладяна лека агресия, а не с огромни усилия, води до сигурни успехи. Един спечелен спокоен мач дава стабилност за следващия и нестабилност за противника. Така е срещу Федерер за всеки, който се изправи срещу него и особено за Григор.

Нестабилността на играча **няма начин да се компенсира с техника и сила**. Това при Григор Димитров е хроничен проблем и той изисква осъзнаване, **набелязване на стратегия и конкретни действия за коренна промяна**.

Вижда се, че Григор Димитров е социално отворен и приема с радост поддръжката в мрежите и до корта. Той разчита на подкрепа в трибуните и се вижда, че не играе с настроение, когато не я получава. То специално отбелязва подкрепата на своите най-близки хора: мама и татко, приятелка (от времето на Мария Шарапова). Време е да послуша и какво му казват старите майстори на играта. А те му казват често да си изчисти главата.

Какво да се направи?

Може би екипът на Григор Димитров и специално Дани Валверду са пробвали различни подходи и техники за сваляне на напрежението или за „**психологическа подготовка**“, както се изразяват специалистите. Всъщност никога не са говорили за стратегия за фокусиране. С навлизането на сезона вече към средата на 2018 е крайно време да се предприеме специална стратегия за стабилност, като може да се почне с овладяване на физиологичния ритъм за всяка една точка, и най-вече с дишането.

Григор може да култивира **свои малки техники за фокусиране и освобождаване от напрежение.**

„Изчиствай мислите и чувствата!“

Григор Димитров не бива да се бори със себе си и своите емоции и мисли. Той просто трябва да **ги отстранява, да ги разсейва най-систематично.** Да, лесно е да се каже, но е трудно да се направи. Но **това е единственият път.** Никакви тактически и технически схеми с топката на корта не могат да компенсират това море от мисли и този хаос в главата. **Тактиката, за да се следва, изисква невъзмутимост.** Противникът има своя тактика, основана върху анализа на твоята игра. Когато той противодейства успешно и твоята тактика не може да се наложи, е нужно творческо разнообразяване и особено **активно налагане на своята игра.**

„Победата над себе си“ не е точен израз. Това, което е нужно, е **освобождение от шума на чувствата и мислите.** То е ключово и е възможно, защото действаме на собствен терен. Когато бъде постигнато, **освобожданието се пази като умение и навик и може да се постига и в бъдеще.**

Няма с какво да се борим, просто трябва да **не подклаждаме огъня на емоциите и хаотичните мисли.** Самонавиването, натрапчивите мисли за това че сега не ми върви, че трябва да съм на топ ниво, че публиката ми действа и т.н са врагове на играча.

От битка със себе си който и да спечели, губи играчът, защото и при победа, и при загуба се губи енергия, така ценна за самата игра. Решението не е война, а **освобождение, зрелост и мъдрост.**

Техники на тониране и освобождаване

Преди сервиране или посрещане секундите са особено важни и играчите ги използват според своите игрови навици и умения. Характерна техника на тониране са рутинните движения зад линията на корта с чистенето на потта, тупкания с топката с поглед надолу и „безсмислените“ жестове.

В тези дълги секунди играчът диша равномерно, като същевременно си чисти ума и мозъка, фокусира се. Той начертава траекторията на своя удар. Следва вдишване, миг задържане и сервиране. Моментът на сервирането е най-отговорен: следва да се изпрати топката възможно най-трудно и изненадващо за съперника, за да се спечели бърза точка или предимство в разиграването.

В този именно момент, със самия удар по топката, играчът ѝ придава кинетична енергия, ускорение при максимално силен удар и това неизбежно е съпътствано с рязко издишване.

Издишването и бойният вик

Повечето тенисисти и тенисистки, особено поставени под напрежение, викат при всеки удар. Това не е просто неприятен навик и не е паразитно. Така викат и състезателите в бойните изкуства и дори тренират ударите с вик. Повечето си подвикват в трудни моменти или при уинър. Не броим онези моменти, когато се разгневяваш

видимо, но и те помагат за освобождаване. Лошо е само ако с това подклаждаш огъня на гнева и го разпалваш в следващите минути. Това е опасно. И разбира се, не е интелигентно да се скараш със съдията или с публиката.

Едно **силно издишване** освобождава напрежението в гърдите. Изгорелите газове се отстраняват. Това **моментално чисти и мозъка**, дори на химическо ниво. Паразитната електрическа активност намалява. Ето защо много тенисисти и тенисистки спонтанно **извикват при удар**. Така е и в бойните изкуства.

Когато очаква сервис на противника, играчът се фокусира с остър фокус към сервиса отсреща. Тогава дишането може да се „забрави“ и да се задържи спонтанно, което повишава напрежението. Равномерно и дълбоко дишане и задържане при посрещане, отново вик при отиграване поддържат тонуса и не позволяват пренапрягане.

При уинър на противника или собствена грешка играчът се „разклаща“ и това е труден момент. Едно **раздвижване, почистване и отърсване от гнева ще сваля напрежението**, а следва ново фокусиране. Разгневяването на себе си, респектирането от противника следва да се разсейват веднага с дишането. **Издишваш и забравяш негативния момент**: идва нов момент, ситуация и разиграване, в което ти можеш да спечелиш, за да не последва серия. Задържането на дишането увеличава напрежението.

Дишането, добре отрегулирано, с акцент издишването, вкарва свеж кислород, **изкарва въглероден двуокис**, носи тонус и сваля напрежение. Изчиствай най-редовно напрежението с **дълбоко дишане и със силно издишване**. Това **освобождава по веригата на физиологичните процеси до кортекса**. Ако се прави най-редовно и ритмично, тонусът се задържа оптимален.

Дишането влияе върху потока на мислите. Акцентирано издишване успокоява мислите и чувствата, успокоява вълнението. Тогава играта става стабилна независимо дали моментът дали е добър или лош. Грешките не се натрупват.

Не вълнение, а спокойна съсредоточеност

Вълнението от положително става неизменно отрицателно и не можем да го използваме за нищо. Удоволствието носи успех за моменти, но излита лесно в момента на грешка.

Разбира се, радостта от играта, когато всичко се получава, води към успешни серии. Тогава не просто се раздаваш, а твориш на корта и правиш невероятни неща, което публиката вижда и окуражава, а противникът е дестабилизиран.

Но тази радост неусетно става еуфория, играчът става лежерен, отпуска се. Другият момент е себехаресването, което идва: „Ето колко съм добър, днес ми върви и мачът май се оказва лесен.“ Дори когато се вълнуваме приятно от собствените действия, това ги смущава, а не ги прави по-прецизни. В този момент ти вече си дестабилизиран, в мозъка ти има шум, фокусът ти пада!

Не играй, чакайки и яздейки позитивната вълна, а бъди по шампионски невъзмутим. Насладата се сменя с болка, когато нещата неусетно тръгнат надолу. Тогава

само стабилността, добрият тонус, фокусът във всеки момент са важни. Мисли с тялото си за следващия удар и това е цялото ефективно мислене.

Не напрегната агресия, а упорит натиск

В трудна ситуация и особено в края на завързан сет играчите дават всичко от себе си и инстинктивно стават по-агресивни. Агресията във всеки двубой е естествена. Агресивният стил обаче коства много енергия и неизбежно играчът се разфокусира при поразяващ удар на противника или съвсем спонтанно, от изтощаване. Не съм против агресията, важно е тя да не е „битка на живот и смърт“ - тенисът все пак е игра. Не е приятно да наблюдаваш злобата на играч като Рафа Надал, който сякаш иска да се нахвърли върху опонента си и да го разкъса.

Шампионите не делят съперниците си на силни и слаби, и това е мъдро. То показва уважение към противника. Те играят своята игра и не правят подаръци, за да утешават неуспешния опонент. Никой не уважава и не оценява подаръка от другата страна на мрежата. Играй, за да спечелиш във всеки момент, защото това поддържа собствената стабилност и уважението.

Когато краят на мача е далеч, дай си сметка, че има още много да се играе, след прекалено големите усилия идва изтощаване, и ако се изтощиш, ще дойде срив.

Натискай леко и безотказно, с техника и майсторство, дори когато си взел десет гейма подред. Лош стил е смяната на агресията с отпадане.

Григор Димитров често се самомотивира с вик или възглас: „С’mon!“. Тук хубавият момент обаче не е толкова в „стягането на редиците“, а **изхвърлянето на напрежението с вика**.

Агресивната игра, стига да е овладяна и точна, разклаща противника, изважда от комфортната зона, и го кара да греша. Непремерената агресия, задвижена от гняв или внезапно решение, води до грешки. Едно рисковано излизане на мрежата, когато си пренавит, може да доведе до „разминаване“ или аут.

Не борба с грешките, а да ги забравяш

Играчът спонтанно върти в главата си клипове от грешки. Това, разбира се, **няма как да е от полза**, а само сваля концентрацията, внася шум и непрецизност на изпълнението. Каква е ползата, ако виждаш каква грешка си направил, като отново я правиш?

Когато Григор започне да се бори с грешките си, те коварно растат. Когато свие устни и се напрегне решително, влизайки при това в рисковани ходове, той отново често греша. Със съпротива и налагане на воля се излиза от "дупка", със стиснати зъби се печели финален гейм. Не можеш обаче със силова агресия да печелиш постоянно.

След загубена точка са необходими двойни усилия за нова точка отгоре. Това става все по-трудно с всяка нова грешка. Така навлизаш в спирала от грешки и амплитудата на играта ти е отрицателна. Докато се овладееш, и сетът свърши. Когато грешките владеят ума (мозъка), ти просто продължаваш да ги правиш. Тъй като

предишната грешка води следващата, по-добре е да я забравиш. Не просто да не е в съзнанието, а изобщо да не е в главата. Защото и на ниско, несъзнато ниво, тя действа подривно.

Вижте Федерер. Той играе с много малко грешки, а когато греша, това **не го вкарва в спирала на грешките**. Той държи на всяка точка, дори когато резултатът е 40:0 или 5:0 гейма в негова полза. Той не се притеснява, когато резултатът е 0: 40 за противника и може да спечели такъв гейм. Не е разумно да **пропиляваш „неважните“ точки и геймове, да се отпуснеш срещу леките съперници и в леките сетове**. Сетове на два или на един помагат за следващите сетове, за следващите мачове, държат противника далеч от най-добрата му игра и респектират следващите противници. Федерер не се ядосва почти никога, не се стяга видимо, не се самомотивира излишно. Но той не изпада и в еуфория, в него има нещо като в швейцарския часовник. По принцип швейцарците са малко лишени от емоции.

Чист ум и свобода от Его

Не е важно какво си направил преди час, преди десет минути, и дори в предишната точка, дори когато е превъзходно. Не е важно, че си звезда, че си адски надарен, че си единствен по рода си. Не е важно, че си на дъното, че играеш отвратително, че си лузър. Не е важно какви епизоди са станали със съдията, с публиката и преди мача. Няма значение кой си, има значение какво правиш сега.

Преди да сервираш или посрещаш, можеш спокойно да забравиш публиката, предишните мачове, турнира, своята кариера, предишните победи и загуби, добрата или лоша статистика срещу противника. От тези мисли ползата е нулева, но вреда има: това не допринася, а разколебава твоя точен удар. Егото е „враг“ в смисъл, че не Аз, Иван Драганов, играя тенис, а това тяло тук сега отиграва топката.

Когато мислите за ново успешно действие доминират, **прави го сега, при спокоен фокус**. Всеки нов ход, сервис или посрещане, трябва да почва от нула, **с чист ум-и-тяло**. Никаква мисъл за предишния удар, гейм и сет. Всяка мисъл извън удара сега пречи. Пречи мисълта: „Ах, каква тъпа грешка направих!“, мисълта „Не ми върви в този сет.“, но и мисълта „Колко съм добър!“ или „Какъв удар направих!“ Това може само да доведе до трепване на ръката, удряне с периферията или рамката на ракетата, и да отклони топката в аут или в мрежата. Не мисли: играя добре, печеля; играя зле, губя!

Днес, 31.05., виждам силно потвърждение на това от Джон Макенроу: „Ако иска да се представи силно в Париж, Димитров трябва да си изчисти главата и да си подреди мислите. Ако не направи това, нещата просто няма да се получат за него.“ Така и стана.

Важна е само тази точка сега: този удар, този ретур, тази комбинация, това разиграване.

Предишната е отлетяла в небитието, а следващата тепърва ще дойде. Имаш една-единствена задача: да се пласираш точно, да отиграеш успешно, да си направиш комбинацията, да удариш в точното място и да спечелиш точката. Това всичко вече го можеш и остава само да го направиш: направи го с тяло и без Его.

Играй **точка за точка**, а тактиката я мисли в паузите без активна игра.

Игра и медитация

Играта е като медитация. В Китай, Корея, Япония боецът знае: "у-син" (кит.), „му-шин“ (яп.), „no mind“. Самураите медитират, не за да постигнат религиозно просветление, а ясен ум, с който да влязат в смъртоносна битка. Така е и при катеренето, с което съм се занимавал десетилетия. Ако си позволиш да потънеш в страх, гняв и еуфория, в морето от мисли и емоции, ти си в капан. Последниците може да са много тежки и дори фатални. Когато съм залагал живота си в едно рисковано катерене, чистият ум-и-тяло ме е измъквал винаги.

Точно това **потопяне в ситуацията с всички сетива и цял мозък, с цялото тяло с всички негови чудни способности, вродени и научени, вместо с Его, биография, истории, афери, случки, е есенцията на медитацията.** Има огромни постижения за цели хилядолетия в това голямо умение и то е развито в огромна култура на Изток.

Медитацията е преди всичко фокусиране, което е възможно и има за фон **пълната чистота на ума и тялото в този момент**, момент след момент, и тя е придружена и усилена от ритмично дишане с акцент издишването. Дишането е врата към медитацията и чистия ум.

Това именно е най-доброто състояние на един играч в тази свръх сложна и напрегната, в тази чудесна игра тенис.

Равносметка

Ситуацията е трудна и изглежда изход не е намерен. Това не значи че няма изход. Григор Димитров има трайни навици за трениране на най-оптимални обороти, с компетентен екип. Физически е вродено хармоничен и постоянно в добра форма. Той има невероятен талант и брилянтен стил на игра. Григор може много в тази игра, прави невероятни неща и всичко може да се усвои още по-добре.

Но ако проблемът нестабилност не се реши, го чакат много грижи и разочарования, падане в класацията, спадане на високата нагласа, нови и неспирни колебания, и една провалена кариера. Лош край на 2018 ще е да не се класира за финалния турнир в Лондон. Няма как да се спечели турнир от Големия шлем с тази нестабилна игра. Няма никакъв шанс да се стигне до върха, където е мястото на този уникален играч.

Да, Димитров има да преодолява огромни фактори: жестока конкуренция от поне стотина класни съперници, двама играчи като Надал и Федерер (а съвсем скоро и Джокович) на невероятно ниво и за историята на тениса, още двајсетина майстори на топ ниво, капризна публика, често жега, често вятър и слънце, което блести в очите, често чакане с часове в напрежение за началото на мача, понякога грешки на съдиите, и т.н. и т.н.

Мъжеството, което Григор е показал и като издържливост, и като физика, и като етика на корта, е време **да се развие във вътрешен план.** Тук той изглежда е крехък и повече не бива да пренебрегва този фактор. Лошото е, че изглежда Григор не го оценява. Емоциите вземат връх и мъдростта му бяга. Ще има вдъхновени мачове, ще има и

триумфи, но постоянното топ ниво ще въпрос на позитивна вълна. Време е за **вътрешен мир** и **интелигентно овладяване** на себе си. Нека не забравя, че милиони заедно с него изживяваме радостите и мъките на неговата игра.

Освободи се, Григоре!

15.05. – 13.06.2018

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОТ СТАТИСТИКИТЕ НА МАЧАЧОВЕ НА КЛЕЙ 2018

16.05. 2018, Рим, Димитров – Нишикори: 7-6(4), 5-7, 4-6, загуба

Уинъри срещу Нишикори: 37 срещу 26, 11 точки повече.

Непредизвикани грешки: 53 срещу 37, 16 „подарени“ точки повече.

Двойни грешки: 4 срещу 0.

Равносметка: 16 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се компенсират частично от аванса на уинърите (-5).

8.05. 2018, Мадрид, Димитров – Раонич: 5-7, 6-3, 3-6, загуба

Уинъри срещу Раонич: 20 срещу 30, 10 точки по-малко.

Непредизвикани грешки: 19 срещу 12, 7 „подарени“ точки повече.

Двойни грешки: 5 срещу 2.

Равносметка: 7 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се увеличават от аванса на уинърите за противника (-17).

27.04. 2018, Барселона, Димитров – Каренъ Буста: 3-6, 6-7(4), загуба

Уинъри срещу Буста: 19 срещу 25, 6 точки по-малко.

Непредизвикани грешки: 26 срещу 15, 11 „подарени“ точки повече.

Равносетка: 17 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се увеличават от аванса на уинърите за противника (-17).

26.04. 2018, Барселона, Димитров – Малек Джазири: 7-5, 3-6, 7-6(8), победа

Уинъри срещу Джазири: 28 срещу 18, 10 точки повече.

Непредизвикани грешки: 49 срещу 34, 15 „подарени“ точки повече.

Двойни грешки: 7 срещу 0.

Равносетка: 15 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се компенсират частично от аванса на уинърите (-5).

25.04. 2018, Барселона, срещу Жил Симон: 6-2, 6-1, победа

Не намирам статистика.

21. 04. 2018, Монте Карло, срещу Надал, 4-6, 1-6, загуба

Уинъри срещу Надал: 9 срещу 6, 3 точки повече.

Непредизвикани грешки: 39 срещу 21, 18 „подарени“ точки повече.

Двойни грешки: 5 срещу 1. Слив във втория сет.

Равносетка: 18 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се компенсират частично от аванса на уинърите (-15).

19.04. 2018, Монте Карло, срещу Колшрайбер: 4-6, 6-3, 6-4, победа

Уинъри срещу Колшрайбер: 38 срещу 21, 17 точки повече.

Непредизвикани грешки: 42 срещу 21, 21 „подарени“ точки повече.

Двойни грешки: 4 срещу 1.

Равносетка: 21 точки е авансът за противника от грешки на Димитров, които се компенсират от аванса на уинърите (-4).