



The Inner Game
of Tennis
Timothy Gallwey

Теннис как внутренняя игра

ТИМОТИ ГОЛВИ

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Теннис как
внутренняя игра. Тимоти Голви**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Теннис как внутренняя игра. Тимоти Голви / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Тимоти Голви «Теннис как внутренняя игра». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Когда Тимоти Голви написал книгу «Теннис как внутренняя игра», издатели предупредили: рассчитывать на тираж больше 20 тысяч не стоит. Но тираж перевалил за два миллиона, книга стала международным бестселлером, а принципы «внутренней игры» запустили методику саморазвития, успешно работающую в любых сферах. Представьте, что кто-то все время комментирует ваши действия и указывает, что делать: «Смотри, не пропусти мяч! Выше ракетку! Согни колени! Опять смазал удар! Да ты ни на что не способен!» Этот кто-то оценивает ваши старания, приписывает себе успехи и обвиняет в неудачах. И этот кто-то всегда с вами: на корте и в жизни. Потому что он внутри вас. Но есть и другая ваша часть – та, что держит ракетку, воплощает природные способности и, хоть раз правильно ударив по мячу, навсегда запоминает, какие мускулы и как нужно напрячь. От отношений этих внутренних персонажей и зависит то, как складывается ваша игра или тренировка. От них же зависит, как складывается ваша жизнь. Прочитайте саммари бестселлера Тимоти Голви, чтобы научиться раскованному высококлассному теннису и сохранять внутреннее равновесие, чем бы вы ни занимались. Зачем читать • преодолеть неуверенность и начать играть в теннис и жить на полную мощность; • учиться и совершенствовать любые навыки легко и с радостью; • найти ключ к максимальной реализации в любой сфере деятельности. Об авторе Тимоти Голви в прошлом – капитан команды по теннису Гарвардского университета и тренер по теннису в спортклубе в Калифорнии. Сейчас – коуч, бизнес-тренер, основатель консалтинговых компаний The Inner Game и Inner Game School. Среди его клиентов – IBM, AT&T, Coca-Cola Company, Arco, Anheuser-Busch и Apple Computer.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Феномен «Внутренней игры»	7
Что происходит внутри	8
Навыки для гармонии двух «Я»	9
1. Безоценочность	9
2. Доверие вместо контроля и готовность пустить все на самотек	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Теннис как внутренняя игра. Тимоти Голви

Оригинальное название:
The Inner Game of Tennis

Авторы:
Timothy Gallwey

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Феномен «Внутренней игры»

Издатели предупреждали Тимоти Голви, что вряд ли книга по теннису разойдется тиражом более 20 тысяч. Но тираж перевалил за два миллиона, книга стала международным бестселлером, а изложенные в ней принципы зародили методику развития личного потенциала, актуальную для любых сфер деятельности.

Каждая игра имеет две составляющих – внешнюю и внутреннюю. Именно на внутренние аспекты игры в теннис и преодоление таких препятствий, как неуверенность, неспособность сосредоточиться и самоосуждение, обращает взор Тимоти Голви. Что происходит в сознании теннисиста и как это влияет на его игру?

Годы игры и тренерской работы позволили Тимоти Голви вывести на свет внутреннюю дискуссию теннисистов и обнаружить, что большая часть таких внутренних споров происходит из страха и неуверенности – и их же и порождает. Эта замкнутая система и не дает проявиться природным способностям игрока в полной мере, получать радость от игры в теннис, успешно осваивать и совершенствовать технические навыки.

Представьте, что кто-то все время комментирует ваши действия и указывает, как и что делать. Кто-то, кто якобы лучше знает, как правильно играть в теннис: держать ракетку, бить по мячу и работать ногами. Кто-то, кто оценивает ваши старания, приписывает себе успехи и обвиняет в неудачах. Кто-то, кто не очень-то верит, что вы способны справиться. И этот кто-то всегда с вами: на корте, на тренировке, в жизни. Потому что он внутри вас.

Но есть и другая ваша часть – та, что бьет ракеткой по мячу. Та, что воплощает природные способности, все слышит и ничего не забывает. Та, что, хоть раз ударив правильно по мячу, навсегда запоминает ощущение, какие мускулы и как нужно напрячь.

От отношений этих внутренних персонажей и зависит то, как складывается ваша игра или тренировка. Именно в их гармонизации Тимоти Голви видит путь к раскованному высококлассному теннису и рассказывает, какие внутренние навыки этому способствуют.

Да, эта книга о теннисе, но чем бы вы ни занимались, там всегда есть вы, а значит, и место для внутренней игры.

Что происходит внутри

В нас уживаются два персонажа, которые действуют и влияют на нас совершенно по-разному. Если понять, как и когда каждый из них выходит на сцену, можно привести свои действия к гармонии, которая и делает нас максимально успешными.

Персонаж	Как действует	Как влияет на нас
Я1 — сознание нашего «эго», сознательный разум	<p>Я1 не доверяет, контролирует Я2 и смотрит на него сверху вниз. Претендует на знание, как правильно, как надо, как должно быть. Требует правильного исполнения правильной инструкции. Командует, оценивает и критикует. Напряженно ведет борьбу за свою честь и самооценку.</p> <p><i>«Смотри не пропусти мяч! Выше ракетку! Согни колени! Опять смазал удар! Да ты ни на что не способен! Все и так уже смотрят на тебя, как на клоуна!» — так обычно общается с нами Я1</i></p>	<p>Под властью Я1 мы обдумываем каждый шаг и удар до, во время и после игры. Мы либо напрягаемся и усердно стараемся управлять движениями в соответствии с представлениями Я1, либо рассеяны и не способны сосредоточиться. Мы озабочены результатами своих действий и тем, как они отразятся на нашей самооценке. Испытываем удовлетворение от власти над ситуацией и гордимся личными достижениями</p>
Я2 — истинное, природное Я. Физическое тело, включающее мозг и нервную систему. Средоточие личных талантов и наработанных способностей	<p>Я2 не рассуждает, действует непосредственно и непринужденно. Жаждет свободы быть тем, что оно есть, и выразить себя. Способно действовать и обучаться без подсказок. Опирается на накопленную в памяти информацию о прошлых самостоятельных или увиденных действиях. Запоминает каждое действие и результат каждого действия. Говорит на языке образов, ощущений и чувств.</p> <p><i>«Да он просто сошел с ума! Он не ведает, что творит! Парень без тормозов! Он на автопилоте!» — так обычно говорят про игрока, когда он в ударе, а значит, на сцене Я2 и никаких внутренних споров</i></p>	<p>Под властью Я2 мы действуем уверенно, без усилий, с радостью и энергией — интуитивно и в потоке. Испытываем удовлетворение от процесса, открытия и проявления своих способностей</p>

Доступ к Я2 открывается тогда, когда Я1 и Я2 сотрудничают.

Только спокойный разум, гармония в отношениях Я1 и Я2 позволяет перевести мертвые знания в эффективные действия.

Навыки для гармонии двух «Я»

1. Безоценочность

Суждение или оценка – главное оружие Я1. Любое действие, будь то подача или удар с отскока, Я1 оценивает как хорошее или плохое, что порождает порочный круг.

Как рождается порочный круг оценки



Чтобы избавиться от оценок, фиксируйте факты, используя описательные термины. Это позволит вам видеть свои удары такими, какие они есть, и выйти из порочного круга. Если при подаче мяч угодил в сетку, так и отметьте это. Этого достаточно, чтобы не закрывать глаза на ошибки, но и не заниматься самоосуждением. Ясное восприятие ваших ударов такими, какие они есть, само по себе запустит процесс стремительных изменений.

Джэк пришел к Тимоти Голви со «своим ужасным бэкхендом». Пять разных тренеров говорили ему, что он слишком задирает ракетку во время замаха, но исправить это у него не получалось. Сделав замах, он искренне удивился, глядя на свое отражение в окне: «Да ну! Я ведь и в самом деле задираю ракетку! Она эж у меня взлетает выше плеча!» В этом замечании не было ни капли осуждения, только констатация факта. А уже со второго замаха Джэк смог удержать ракетку на нужной высоте. До этого его разум был занят процессом суждения и усердным исправлением неверного удара. Осознание удара таким, какой он есть, тут же запустило процесс изменений.

Как работают отрицательная и положительная оценки Я1

Отрицательная оценка

Если удар слева не удался,
Я1 диктует, как его
исправить, и инициирует
для этого усердную работу

Положительная оценка

Если удар слева удался,
Я1 диктует, как его
воспроизвести, и инициирует
для этого усердную работу



“

Усердная работа над ударом приводит к лишнему напряжению мышц, потере пластичности, неуклюжим движениям и новым отрицательным оценкам. Ряд неудавшихся ударов превращается сначала в неумение бить слева в принципе, а затем в никуда не годного теннисиста. Я2 непроизвольно вживается в эту роль и исполняет пророчество, что удар слева снова не удастся

Но помните, что не всякое заявление является оценкой. Благодарность, уважение к собственной или чьей-либо силе, успехам и талантам поддерживают веру в способности Я2.

2. Доверие вместо контроля и готовность пустить все на самотек

Три столпа доверия к Я2:

◆ **Возможность сознательно контролировать движения тела во время игры в теннис – это иллюзия.**

Чтобы просто отбить летящий мяч, нужно знать, куда поставить ноги и как повернуть ракетку. Для этого в момент, когда мяч отлетает от ракетки противника, надо рассчитать, где он стукнется оземь. Учитывайте также исходную скорость мяча, ее постепенное снижение, ветер, эффект «крученого мяча» и множество других параметров. Успеете ли вы произвести эти расчеты сознательно за ничтожную долю секунды? А затем, как только мяч отскочил от покрытия, пересчитать все заново, чтобы понять, где он должен встретиться с вашей ракеткой? И не забывайте, что одновременно нужно отдавать команды телу, постоянно обновляя их согласно новой информации.

Попытки Я1 контролировать движения приводят лишь к чрезмерному напряжению и усердию: в работу включаются даже те мышцы, которые в данный момент не нужны. На это тратится лишняя энергия, а удар лишь ослабевает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.