



The Inner Game  
of Tennis  
Timothy Gallwey

# Теннис как внутренняя игра

Тимоти Голви

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Теннис как внутренняя  
игра. Тимоти Голви  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57098523](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57098523)*

*Краткое содержание книги: Теннис как внутренняя игра. Тимоти  
Голви: Smart Reading; 2020*

**Аннотация**

*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 складываются 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.

# Содержание

Феномен «Внутренней игры»	6
Что происходит внутри	8
Навыки для гармонии двух «Я»	10
1. Безоценочность	10
2. Доверие вместо контроля и готовность пустить все на самотек	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# 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](http://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 ракет-

ку, 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
<p><b>Я1</b> — сознание нашего «эго», сознательный разум</p>	<p><b>Я1</b> не доверяет, контролирует <b>Я2</b> и смотрит на него сверху вниз. Претендует на знание, как правильно, как надо, как должно быть. Требует правильной исполнения правильной инструкции. Командует, оценивает и критикует. Напряженно ведет борьбу за свою честь и самооценку.</p> <p><i>«Смотри не пропусти мяч! Выше ракетку! Сохни колени! Опять смазал удар! Да ты ни на что не способен! Все и так уже смотрят на тебя, как на клоуна!»</i> — так обычно общается с нами <b>Я1</b></p>	<p>Под властью <b>Я1</b> мы обдумываем <b>каждый шаг</b> и удар до, во время и после игры. <b>Мы либо напрягаемся и усердно стараемся</b> управлять движениями в соответствии с представлениями <b>Я1</b>, либо рассеянны и не способны сосредоточиться. <b>Мы озабочены результатами своих действий</b> и тем, как они отразятся на нашей самооценке.</p> <p>Испытываем удовлетворение от власти над ситуацией и гордимся личными достижениями</p>
<p><b>Я2</b> — истинное, природное Я. Физическое тело, включающее мозг и нервную систему. Средоточие личных талантов и наработанных способностей</p>	<p><b>Я2</b> 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. <b>Говорит на языке образов, ощущений и чувств.</b></p> <p><i>«Да он просто сошел с ума! Он не ведает, что творит! Парень без тормозов! Он на автопилоте!»</i> — так обычно говорят про игрока, когда он в ударе, а значит, на сцене <b>Я2</b> и никаких внутренних споров</p>	<p>Под властью <b>Я2</b> мы действуем уверенно, без усилий, с радостью и энергией — интуитивно и в потоке.</p> <p>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 порочно-го 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.

*Джеск 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 ж у меня взлетает выше плеча!» В этом замечании не было ни капли осуждения, только констатация факта. А уже со второго замаха Джеск 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.