

ТОМ БАТЛЕР-БОУДОН



ТЕННИС
КАК
ВНУТРЕННЯЯ
ИГРА

У. Тимоти Голви

ОБЗОР

10-минутное чтение

Том Батлер-Боудон

**Теннис как внутренняя игра.
У. Тимоти Голви (обзор)**

«ЭКСМО»

2004

Батлер-Боудон Т.

Теннис как внутренняя игра. У. Тимоти Голви (обзор) / Т. Батлер-Боудон — «Эксмо», 2004 — (10-минутное чтение)

Книга «Теннис как внутренняя игра» в формате 10-минутного чтения: обзоры лучших книг, только самое важное и полезное. У. Тимоти Голви – теннисист и тренер с огромным опытом, написавший редкую для 1970-х годов книгу о психологической стороне спорта. Книгу, заложившую основу для всего современного коучинга. В ДВУХ СЛОВАХ: Ваше тело умнее, чем вы думаете: доверяйте ему, чтобы достичь целей, которые вы наметили. ЦИТАТА: «Игрок во внутренний теннис начинает ценить искусство расслабленной концентрации больше всех других навыков, он открывает подлинную основу для уверенности в себе и узнает, что секрет победы в любой игре заключается в том, чтобы не прилагать излишнего усердия. Он стремится к спонтанному поведению в игре, которое появляется только тогда, когда ум спокоен и кажется единым с телом, находя способы снова и снова расширять пределы собственных возможностей». КНИЖНАЯ ПОЛКА: Успех | СЕКЦИЯ: Коучинг высокой эффективности.

© Батлер-Боудон Т., 2004

© Эксмо, 2004

Том Батлер-Боудон У. Тимоти Голви. «Теннис как внутренняя игра» (1974)

«Игрок во внутренний теннис начинает ценить искусство расслабленной концентрации больше всех других навыков, он открывает подлинную основу для уверенности в себе и узнает, что секрет победы в любой игре заключается в том, чтобы не прилагать излишнего усердия. Он стремится к спонтанному поведению в игре, которое появляется только тогда, когда ум спокоен и кажется единым с телом, находя способы снова и снова расширять пределы собственных возможностей».

В двух словах

Ваше тело умнее, чем вы думаете: доверяйте ему, чтобы достичь целей, которые вы наметили.

В схожем ключе

Михай Чиксентмихайи «*Поток*»

Джим Лоэр и Тони Шварц «*Жизнь на полной мощности*»

Шерил Ричардсон «*Найдите время для жизни*»

Джон Уитмор «*Коучинг высокой эффективности*»

Когда в 1970-х годах Голви написал книгу «Теннис как внутренняя игра», существовало не так много книг о психологической стороне спорта. Считалось, что непрерывные тренировки в сочетании с силой воли делают лучших игроков.

Опыт Голви как теннисиста и тренера говорит, однако, о том, что сила воли и позитивное мышление не являются надежной основой для большой игры. Вы не можете заставить свой ум и тело добиться высоких результатов. Он открыл, что есть гораздо более простой способ игры, который позволяет телу и бессознательному уму выразить то, что они знают.

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.