

Теннис

**психология успешной
игры**

У. Тимоти Гэллуэй



 **ОЛИМП-БИЗНЕС**

Продано более 1 000 000 экземпляров!

У. Тимоти Гэллуэй Теннис. Психология успешной игры

Издательский EPUB

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9739591

Теннис: психология успешной игры: ЗАО «Олимп-Бизнес»; М.; 2010

ISBN 978-5-9693-0164-1

Аннотация

Казалось бы, так просто: перебил мяч через сетку, попал в размеры площадки – и победа... Так нет же, на той стороне такой же умник, как ты, с такими же, а может, и большими амбициями, возвращает мяч на твою сторону – и жизнь начинается сначала... И так до бесконечности.

Книга У. Тимоти Гэллуэя как раз о твоём внутреннем «Я». При её чтении все кажется таким понятным, но все становится таким непостижимым, когда, следуя его советам, ты приступаешь к практическим действиям на корте. Эта бесконечная борьба со своим «Я» обогащает твою жизнь в принятии решений – быстрых, надежных – в микроскопическую единицу времени.

Эта книга – о глубоком проникновении в теннис, о том, что каждый день есть возможность одержать мини победу, вплоть до величайших подвигов в твоей личной жизни.

Полезнейшая книга для теннисистов всех уровней и возрастов, рассказывающая, как можно совершенствоваться от матча к матчу...

Содержание

К читателю	6
Об авторе	9
Предисловие: оглянемся назад	11
Введение	22
Глава 1	25
Обычная тренировка теннисиста	27
Игра без мозгов	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

У. Тимоти Гэллуэй

Теннис: психология

успешной игры

© 1974, 1977 by W. Timothy Gallwey

All rights reserved.

© ЗАО «Олимп-Бизнес», перевод на рус. яз., оформление, 2010

К читателю

В теннис на нашей планете играют миллионы людей, и я уже более 50 лет занимаюсь этим благородным делом и, казалось бы, знаю все: как играть, как научить, как увлечь и т. д. Вот в этом и кроется мое заблуждение.

В теннис вообще научить играть нельзя! Это не игра, это целая игровая философия, которой нет конца.

Казалось бы, так просто: перебил мяч через сетку, попал в размеры площадки – и победа... Так нет же, на той стороне такой же умник, как ты, с такими же, а может, и большими амбициями, возвращает мяч на твою сторону – и жизнь начинается сначала... И так до бесконечности.

Книга У. Тимоти Гэллуэя как раз о твоём внутреннем «Я». При её чтении все кажется таким понятным, но все становится таким непостижимым, когда, следуя его советам, ты приступаешь к практическим действиям на корте. Эта бесконечная борьба со своим «Я» обогащает твою жизнь в принятии решений – быстрых, надежных – в микроскопическую единицу времени.

Эта книга – о глубоком проникновении в теннис, о том, что каждый день есть возможность одержать мини победу, вплоть до величайших подвигов в твоей личной жизни.

Полезнейшая книга для теннисистов всех уровней и возрастов, рассказывающая, как можно совершенствоваться от

матча к матчу...

Главное, в этой книге Гэллуэй объясняет, как не надо играть с собой, а как надо учиться обыгрывать противника. Это пособие на любой матч – как расставлять приоритеты, как не растратить без пользы талант, как не потерять желание играть в теннис для удовольствия и здоровья.

Прочтя книгу на одном дыхании, я думаю, что буду ее перечитывать многократно.

Рекомендую и вам. Во всяком случае, в книге нет вреда и нет ни одной строчки глупости, а это – тоже божий дар автора!

Желаю радостных побед на корте, да поможет вам этот бестселлер.

Владимир Камельзон, Главный тренер сборных команд Федерации тенниса России, Заслуженный тренер Украины и России

Посвящается матери и отцу, которые открыли для меня тайны ИГРЫ, а также уважаемому Махараджи, который показал мне, что такое ПОБЕДА.

Что такое настоящая игра? Это игра, которая веселит сердце, Это игра, которая доставляет

радость, Это игра, которая принесет победу.
Махараджи

Об авторе

У. Тимоти Гэллуэй родился в 1938 году в Сан-Франциско. После 15 лет изнурительных тренировок, когда он в очередной раз пропустил совсем легкий удар во время Национального юношеского чемпионата в Каламазу, штат Мичиган, Гэллуэй задумался о причинах такого невезения, и этот вопрос обрел для него принципиальное значение. Отчаянный, достойный Дон Кихота поход за истиной и красотой, равно как и отличные оценки в Гарварде, где он был капитаном теннисной команды, не дали ему на этот вопрос никакого ответа. Затем, уже через 10 лет, отказавшись от карьеры в администрации колледжа, он продолжил свои поиски по Европе и Азии. И только когда Гэллуэй наконец отказался от поисков, ответ сам нашел его. Это открытие привело к созданию такой школы, как «теннисная йога» (школа действовала на «Теннисном ранчо Джона Гардинера» и в «Эсаленском спортивном центре» в Калифорнии), к открытию «Института внутренней игры» и к написанию этой книги.

Бестселлер У. Тимоти Гэллуэя «The Inner Game of Tennis», получивший всемирную славу, был опубликован в 1974 году. В нем выдвинуты новые принципы и методика преподавания – как для тренеров, так и для спортсменов. С тех пор их использовали для достижения высших уровней в мире бизнеса, в здравоохранении, в системе образования,

равно как и в мире спорта.

В течение последних 20 лет Гэллуэй большую часть времени трудился в таких областях, как образование, тренерская работа и подготовка к предельным нагрузкам, сотрудничал с ведущими корпорациями и некоммерческими организациями. Среди его постоянных клиентов – AT&T, Apple, Coca-Cola, IBM. С мистером Гэллуэем можно связаться через Inner Game Corporation, P.O. Box 875, Agoura Hills, CA 91376.

Предисловие: оглянемся назад

Взять и заново переписать старую книжку «The Inner Game of Tennis»¹ – эта затея обернулась для меня новым и очень интересным опытом. Редко предоставляется возможность внимательно пересмотреть давно завершённую работу и внести в нее поправки, рожденные добавочными 25 годами жизни. Перелистывая свою книгу, я задавался множеством вопросов:

- Ну и что вообще здесь надо менять?
- А не изменился ли за это время мой взгляд на жизнь?
- А может, изменился читатель?
- Не нужно ли что-то разъяснить, обновить или упростить?

Самое заметное изменение в мире, произошедшее за последнюю четверть века, с тех пор как вышло в свет первое издание моей книги, – это появление огромного круга людей, которые начали осознавать важность внутренней – духовной, интеллектуальной и психической – составляющей спор-

¹ The inner game (*англ.*) – букв. «внутренняя игра». Концепция «внутренней игры» отражена в других книгах У. Тимоти Гэллуэя, посвященных гольфу, лыжному спорту и музыке: «The Inner Game of Golf», «Inner Skiing» (в соавторстве с Робертом Кригелем), «The Inner Game of Music» (в соавторстве с Барри Грином). – *Примеч. ред.*

та. В 1972 году, когда я только-только написал «The Inner Game of Tennis», спортивная психология была еще в заго-не, об интеллектуальной стороне своей работы в спортивных кругах предпочитали не рассуждать. Применительно к спор-ту разговоры о «внутреннем мире» звучали для одних как крамола, а для других – просто как болтовня не по делу.

И вот сейчас, когда я пишу это предисловие, в Атлан-те уже вторую неделю идут «Centennial Olympics» («Олим-пийские игры векового юбилея»). В свежем выпуске жур-нала «Newsweek» помещен «Специальный олимпийский об-зор» с подзаголовком «Наука чемпионов» – уже одно это на-глядно отражает те изменения, которые претерпели обще-принятые взгляды на внутреннюю, интеллектуальную сторо-ну спорта. В статье под названием «Дзен и искусство олим-пийского успеха» автор пишет, что «сейчас почти в каждом виде спорта принято обращаться за помощью к психологам, которые помогают спортсменам слить воедино свои физиче-ские возможности с внутренними усилиями». Там же гово-рится, что «спортсменам просто необходимо наладить кон-такты между собственным телом и собственным разумом, поскольку им приходится координировать буквально мил-лионы событий, происходящих одновременно в сфере му-скульной и нервной деятельности». И далее: «Исследования показывают снижение активности в левом полушарии мозга – в том полушарии, которое отвечает за рациональное мыш-ление. Это снижение свидетельствует, что спортсмен уделяет

меньше внимания механическому анализу своих действий и сосредоточивается на том, каковы они в ощущениях».

Возможно, нынешние читатели воспримут главную идею этой книги как суждение широко распространенное и даже очевидное, хотя когда-то, 25 лет тому назад, она выглядела вполне революционной. В некотором смысле мы действительно сильно продвинулись на пути к пониманию и обучения, и действий в условиях предельных нагрузок. Но теперь пришла очередь и для скептических замечаний. Не думаю, что нам когда-нибудь удастся сформулировать полноценную «науку, как стать победителем». То, что происходит у нас внутри, не так уж легко поддается научным исследованиям, и это именно потому, что оно «внутреннее» и, по сути, не может служить объектом для достоверных научных наблюдений. Не помогут здесь спортсмену ни сложные теории, ни объемистая статистика. Основные положения «внутренней игры» очень просты, имеют многовековую историю, однако среди них нет колдовских заклинаний, позволяющих без труда примирить ваш разум с вашим же телом. Для успеха придется совершить немалую внутреннюю работу. Помогут здесь и добросовестные тренировки. Надеюсь, сослужит свою службу и предлагаемая вам книга, однако знание того, как вырваться из наезженной колеи (это и есть главная цель «внутренней игры»), вырастает из индивидуального опыта, а опыт приобретает только тот, у кого есть мужество и решимость за него бороться.

Когда эта книга впервые увидела свет, ее успех превзошел все наши ожидания. Мои издатели предупреждали, что вряд ли книжка по теннису разойдется тиражом более 20 тысяч. Разумеется, мы были удивлены, когда тираж дошел почти до миллиона и книгу взялись переиздавать на разных языках. Осмыслив этот успех, мы поняли то, что читателям стало ясно с самого начала: эта книга вовсе не является пособием по теннису, она – о том, как добиться от себя толку в любой сфере деятельности. Я получил от читателей тысячи писем, и в них по большей части писали о применении методов и правил этой книги ко многим областям, лежащим очень далеко от тенниса. Читатели использовали эти принципы повсюду – от инженерных задач до театрального искусства, хирургии и менеджмента. Особенно хорошо они ложились на любые методики обучения и тренировок.

Сами теннисисты нашли в моей книге полезные советы, как повысить свою квалификацию – и это безотносительно к их исходному уровню подготовки. Вместе с тем многие новички писали, что эта книга помогла им освоить теннис в предельно короткие сроки, избежав обычных в начале этого пути огорчений. Профессионалы сообщали, что благодаря этой книге им стало намного легче переносить то напряжение, которому подвержен любой участник серьезного турнира. Как-то вечером перед матчем «Virginia Slims», прежде чем отправиться на корт, Билли Джин Кинг призналась мне, что моя книга стала для нее чем-то вроде Библии. Отдадим

ей должное – эти слова были сказаны тогда, когда мало кто из профессионалов открыто сознался бы перед публикой, что в этой сокровенной сфере своей жизни он тоже нуждается в профессиональной помощи.

А вот среди тренеров, работающих профессионально, идеи, высказанные в этой книге, оказались не так чтобы очень уж популярны. Кто-то счел их слишком простыми, другие увидели в них угрозу для своей устоявшейся тренерской методики. Долгие годы шли споры между теми, кто верил в решающую роль педагогических разработок, и теми, кто полагал, что теннису лучше учиться интуитивно, избегая слишком многочисленных наставлений.

Мне уже тогда было видно: игра в теннис как источник радости оказалась под угрозой, а угрожали ей непрерывно множившиеся кипы инструкций и наставлений. Под их гнетом игроки теряли веру в себя, предавались чрезмерной самокритике – и все это только из-за жесткой манеры, свойственной многим тренерам. Многие покидали этот спорт, так и не дождавшись, когда выпадет шанс самостоятельно попытать свое счастье, поскольку им с самого начала вбили в голову, что они не способны достаточно быстро усваивать материал, а посему не стоит зря тратить силы. Вместе с тем многие старые тренеры теряли уверенность в себе, глядя, как бурно развивается теннисная культура, а в ответ они пытались самоутвердиться и перед учениками, и перед коллегами, демонстрируя свою компетентность в технических аспектах игры.

В общем, обучение теннису стало нудным, безрадостным занятием как для педагогов, так и для учеников, и в результате популярность этого вида спорта начала падать.

Такие взгляды разделяли многие педагоги. Возьмем, к примеру, Шона Брэдли. В середине 1980-х он был первой ракеткой в USC, потом выступал на турнирах АТР и был включен в список 150 лучших теннисистов мира. Вскоре после того как Шон решил заняться тренерской работой, он обратился ко мне с желанием побольше узнать о «внутренней игре». Он шаг за шагом отказывался от того, чему его учили раньше, и всей душой принял главные идеи «внутренней игры». В 1994 году он победил на Открытом чемпионате Профессиональной теннисной ассоциации США и вышел на первую строчку в их классификации. На следующий год ему присвоили звание «Игрок года». Шон говорил, что никогда ему не игралось лучше, чем теперь, и тем не менее он с еще большим энтузиазмом стал относиться к успехам своих учеников. Оказалось, что учиться у своих учеников, причем именно тому, как лучше всего их тренировать, – это наслаждение, ему раньше неведомое. Это открытие было столь грандиозно, что теперь каждый этап его жизни предстал перед ним как шаг на пути самообучения.

И вот пришло время переписать эту книгу. Я попросил Шона о помощи, в частности, по одному вопросу, который когда-то озадачивал и профессионалов, и любителей при чтении первого издания: как же следует относиться к «тех-

ническим» аспектам игры и каков самый лучший путь, чтобы передать эти знания игроку? Я никогда не был склонен недооценивать роль «техники» в теннисе, да и в любом другом занятии, но вопрос, каким образом лучше всего передавать технические знания, оказался не так уж и тривиален. По моему собственному опыту я хорошо знал, что чрезмерное усердие в работе над техническими навыками может иной раз воздвигнуть серьезные барьеры на пути к познанию в широком смысле этого слова. Когда передо мной впервые раскрылась методология «внутренней игры», меня просто потрясла та простота, с которой можно осваивать технические навыки, совсем не злоупотребляя «наставлениями, как нужно поставить правильную технику». С тех пор я всегда усердно подчеркивал именно этот момент.

В 1975 году Гарри Ризонер провел первую передачу на национальном телеканале, посвященную методике «внутренней игры». Там был показан наглядный пример: 50-летняя женщина, которая никогда в жизни не играла в теннис, всего лишь за 20 минут освоила вполне приличный уровень, причем за эти 20 минут она не услышала ни одного совета касательно техники игры. Разумеется, поверили этому отнюдь не все. Передача была воспринята как переворот в нашей области. Конечно же, это совсем не значит, что технические навыки ничего не стоят. Напротив, передавать их необходимо, только нельзя при этом нарушать естественный процесс освоения материала. В главе 5 показано, как можно объеди-

нить освоение технических навыков с простенькими приемами «внутренней игры», чтобы наилучшим образом использовать оба пути познания.

И наконец, прочитав первое издание книги «The Inner Game of Tennis», многие задались вопросом: на чем же основывается сам ход моей мысли? О чем идет речь: о применении к спорту восточных философий? О рассуждениях на тему правого-левого полушарий? Придется здесь все вкратце объяснить. Я слишком мало образован как в восточной философии, так и в западной психологии, чтобы заявлять, что моя «внутренняя игра» основывается на той или иной традиции. Когда передо мной раскрылись тайны «внутренней игры», я просто занимался педагогикой, меня интересовали теоретические проблемы моей профессии. Тогда, в 1971 году, я в процессе самообразования сделал годовой перерыв. За этот свободный год я много чего узнал о жизни на теннисном корте, о реальном процессе обучения и тренировок – гораздо больше, чем можно было бы узнать в стенах учебного заведения. Концепция «внутренней игры» выросла в основном из повседневных наблюдений над учебным процессом, в котором пребывали и я, и мои ученики.

Был как-то случай, когда без всякого приглашения и предупреждения заявился один человек и сказал, что специально добирался ко мне аж из Италии. Он сообщил, что за всю свою жизнь проштудировал множество духовных писаний, и теперь ему открылось, что «внутренняя игра в теннис» есть

его личный путь к просветлению. Я не успел и слова сказать, как он уже наобещал, если я соглашусь стать его учителем, и корт подметать, и годами выполнять самую унижительную работу. Не сразу мне удалось разобъяснить этому парню, что я не имею никакого представления о так называемом «просветлении», что я дилетант во всем, что не касается собственно тенниса, так что в духовные учителя ему не гожусь. С того самого часа я постоянно стремлюсь донести до своих читателей, что «внутренняя игра» в моем понимании не имеет ничего общего ни с мистицизмом, ни с эзотерическими упражнениями.

На самом деле я не сомневаюсь, что внутри любого человека кроются такие бездны, какие вряд ли нам удастся когда-либо познать. Для меня это наиважнейшая тема в жизни. Однако я совершенно не понимаю, какое она имеет отношение к обучению игре в теннис. Предложенная вам книга и те методики, которые в ней содержатся, не нацелены на исполнение наших главных предначертаний. Отнюдь. Я толкую только о простом способе развития определенных внутренних навыков, которые можно будет использовать для совершенствования вашей «внешней игры», в какой бы сфере вы ни искали приложения вашим силам. Я хотел бы научить вас всего лишь ломке внутренних стереотипов, когда они мешают вам эффективно использовать собственные способности. Говоря о том, как «утихомирить» свое «первое Я», я вовсе не имею в виду, как успокоить левое полушарие мозга, что-

бы правое развернулось во всю свою силу. Весь мозг вместе с его и правым, и левым полушариями от рождения является частью «второго Я», и дай только волю злонамеренному «первому Я», так оно извратит работу любого из полушарий. И наконец, я отвергаю предположения некоторых моих читателей, что в своей терминологии я подразумеваю фрейдовы «ид» и «супер-эго».

В моих глазах вся картина выглядит гораздо проще. Я обнаружил, что в процессе обучения и игры в теннис в моем сознании и в сознании моих учеников постоянно длится некая внутренняя дискуссия. Мне стало очевидно, что некоторая часть этих внутренних споров проистекает из чувства страха и неуверенности в себе, создавая для игрока и ученика отнюдь не самую оптимальную психологическую среду. Для удобства одну сторону этого диалога – болтуна и критика с командирскими замашками, этот первый голос – я назвал «первое Я». А вот для того внутреннего «Я», которое скромно колотит ракеткой по мячику, осталось название «второе Я». Скоро я осознал, что чем меньше «первое Я» ввязывается в дело со своими указаниями и суждениями, тем лучше получаются удары ракеткой по мячу. Чем больше я доверял способностям моего «второго Я», тем лучше мне игралось и тем скромнее вело себя мое «первое Я». В этом ракурсе принципы «внутренней игры» ничуть не изменились и не изменятся, покуда слабое человеческое племя не избавится от гнета страхов, сомнений и не научится прямо, не отвлекаясь,

идти к намеченной цели.

С тех пор как я написал эту книгу, прошли многие годы, и раз за разом мой опыт подсказывал все новые свидетельства того, сколь достойны почтения и восторга способности к самообучению, которые демонстрирует наше «второе Я». Вместе с тем я начал спокойнее относиться и к «первому Я», удивляясь порой его настойчивости и изобретательности в попытках любой ценой прорваться в те сферы, где принимают решения. Со временем я увидел, что «второе Я» тоже не так просто и не является всего лишь исполнителем. Это наше «Я» способно на широкую гамму чувств, которые мы привыкли относить на счет, так сказать, «человеческих» аспектов нашей жизни. Эти чувства проступают и в спорте, и в искусстве, и в бизнесе – да практически в любой форме деятельности. «Второе Я» подобно желудю, на первый взгляд маленькому, но несущему в себе скрытую способность вырасти в величественное дерево и, более того, в благоприятных условиях дать начало необъятному лесу. Предлагая вашему вниманию книгу о «внутренней игре», я надеюсь передать вам именно это открытие, именно такой подход к своему природному внутреннему «Я».

Введение

Любая игра состоит из двух элементов – «внешней игры» и «внутренней игры». Внешнюю игру ведут с внешним противником, в ходе ее преодолевают внешние препятствия и достигают определенных внешних целей. Совершенствование внешней игры – тема множества книжек, в которых объясняют, как делать замах, как бить по мячу, как держать руки, ноги и торс, чтобы достичь высших результатов. Однако вот незадача – для многих из нас оказывается легче запомнить все эти наставления, чем применить их на практике.

Основная мысль этой книги заключается в том, что вы не добьетесь ни в какой игре ни совершенства, ни радости, если не обратите должного внимания на неприметные хитрости «игры внутренней». «Внутренняя игра» происходит в сознании игрока, в ней преодолевают такие препятствия, как неспособность сосредоточиться, нервозность, неуверенность в себе и самоосуждение. Короче говоря, в ней вам противостоят те наезженные умственные схемы, которые мешают достичь в вашем деле совершенства.

Часто бывает так, что в один день играется просто отлично, а на следующий игра не клеится. Бывает, что во время турнира нас охватывает скованность, и мы раз за разом проводим шаблонные, тривиальные удары, не представляющие для противника никакой опасности. Почему так трудно рас-

статься с дурным навыком и поменять его на новый, более правильный? Победы во «внутренней игре» не всегда сопровождаются вручением блестящих кубков, но здесь награды более весомы и долговечны, они теперь всегда будут содействовать вашему успеху – как на корте, так и за его пределами.

Во «внутренней игре» учишься выше всех других искусств ценить искусство «расслабленной сосредоточенности», нащупываешь подлинные основы для уверенности в своих силах, начинаешь понимать, что путь к победе лежит вовсе не в чрезмерном напряжении всех отпущенных тебе сил. Во «внутренней игре» стремишься к той раскованности, которая доступна лишь тогда, когда разум спокоен, действует заодно с твоим телом, а тело ищет свои непредсказуемые пути к тому, чтобы снова и снова превосходить собственные возможности. Более того, в нервной турнирной атмосфере игрок, знакомый с правилами «внутренней игры», раскрывает в себе такое стремление к победе, которое способно выпустить на волю всю накопленную энергию и не рухнет даже в случае поражения на корте.

Мы даже и не догадываемся, какие есть на свете простые, естественные и эффективные способы получать любые знания и оттачивать любые навыки. Эти способы напоминают то, как в детстве мы учились ходить и говорить. Когда-то мы их знали, но – увы! – забыли. В этих способах задействованы интуитивные способности разума, в них работают как пра-

вое, так и левое полушария головного мозга. Всем этим методикам не надо учиться – мы их давно уже знаем. Все, что требуется от нас, – это забыть, отработать «задом наперед» те дурные привычки, которые мешают реализации наших талантов. Сделаем так, и *пусть дальше все идет своим чередом.*

Цель «внутренней игры» – раскрытие и реализация того потенциала, который кроется внутри человеческого тела. В нашей книге мы расскажем об этих возможностях на примере игры в теннис.

Глава 1

Размышления о внутренних аспектах игры в теннис

Игроков в теннис чаще всего тревожат отнюдь не вопросы о том, как правильно бить по мячу ракеткой. На такие вопросы всегда можно найти исчерпывающие ответы – и у тренеров, и во множестве учебников. Что же касается ограниченности своих физических возможностей, то на это жалуется тоже не так уж много спортсменов. Самая частая жалоба, какую мы, поколение за поколением, слышим от теннисистов: «Дело не в том, что я не знаю, что делать. Дело в том, что я *не делаю того, что знаю*». Вот еще список жалоб, которые непрерывно исходят от профессионалов:

- На тренировке я играю лучше, чем на турнире.
- Я четко знаю, что у меня что-то не так с «ударом справа», только я не знаю, как избавиться от этой неправильной привычки.
- Когда я изо всех сил стараюсь провести удар именно так, как написано в книжке, я обязательно запарываю его. Стоит мне сосредоточиться на том, что нужно делать, я сразу упускаю из виду что-нибудь еще.
- Как только мне доводится выступать против хорошего игрока, я так нервничаю, что не могу сосредоточиться на иг-

ре.

- Мой самый страшный враг – это я сам. Именно я не даю себе победить.

Практически в любом виде спорта мы сталкиваемся с этими или аналогичными проблемами, однако не очень понятно, что же с ними делать. Игроков зачастую кормят избитыми афоризмами типа «Теннис – игра психологическая, так что нужно выработать в себе соответствующее отношение» или «Главное, чтобы воля была к победе, – иначе так навсегда и останешься неудачником». Но как вырабатывать это «соответствующее отношение»? И с чем едят эту «волю к победе»? Обычно ответить на эти вопросы никто не удосуживается.

Короче, тут есть о чем поговорить, ведь речь заходит о совершенствовании того умственно-психического процесса, благодаря которому техническое знание о том, как нужно бить по мячу, превращается в правильное и эффективное действие. Тема этой книги как раз и состоит в том, как выработать в себе внутренние навыки, без которых никогда не добиться высоких результатов в игре.

Обычная тренировка теннисиста

Представим себе, что творится в голове честолюбивого ученика, когда он берет урок у столь же честолюбивого молодого тренера. Допустим, ученик – это бизнесмен средних лет, нацеленный на то, чтобы повысить свой авторитет в глазах приятелей по клубу. Тренер стоит у сетки с большой корзиной, полной мячиков. Он не очень-то уверен, что ученик принимает его всерьез и не жалеет о заплаченном за урок гонораре. Поэтому тренер осторожно и взвешенно оценивает каждый удар своего ученика. «Отлично, мистер Вейл, но вы при завершении удара довернули ракетку чуть больше, чем надо... Теперь сместите вес на ту ногу, которая впереди, – как раз в момент, когда готовитесь к удару... Сейчас вы чуть запоздали с возвращением ракетки... Замах должен быть чуть пониже, чем при последнем ударе... Вот так... Теперь уже лучше». Полчаса таких упражнений, и в голове у мистера Вейла булькает густая каша из шести мыслей о том, что от него требуется, и шестнадцати мыслей о том, чего делать нельзя. Прогресс в такой ситуации представляется и трудоемким, и вообще более чем сомнительным. Тем не менее и ученик, и учитель в восторге от этих точных и глубокомысленных замечаний. Начинаящий теннисист не жалеет о потраченных деньгах и с благодарностью принимает совет: «Повторяйте все это самостоятельно – и успех не заставит

себя ждать».

Когда я был молодым тренером, я тоже злоупотреблял подобными наставлениями и советами, но однажды, пребывая в расслабленном состоянии, попробовал меньше говорить и больше наблюдать. К моему огромному изумлению, те ошибки, которые я замечал, но не давал себе труда исправлять, исправлялись как-то сами по себе, причем так, что ученик не замечал ни их появления, ни их исчезновения. Что же происходило? Мне все это показалось любопытным, хотя слегка ранило мое самолюбие. Еще бы! Теперь представлялось не очень понятным, куда пристроить собственную персону, как ей приписать достижения моего ученика. Еще более чувствительный щелчок по самолюбию был получен, когда я осознал, что иной раз мои замечания и наставления только тормозили ученика на его пути к совершенствованию.

Каждый тренер понимает, о чем я сейчас говорю. У каждого бывали ученики такого типа, как, скажем, моя Дороти. Я даю ей советы – тихим голосом, не давя, без всякого раздражения: «А попробуй завершить удар чуть повыше – не на уровне пояса, а на уровне плеч. Удар получится закрученный, и мячик тогда уже не улетит за пределы корта». Я не сомневаюсь, что Дороти постарается выполнить мой совет. Она подожмет губы, сведет брови к переносице, изобразив на лице отчаянную решимость. Мышцы предплечья напрягутся так, что ни о каких свободных движениях уже не будет

и речи. Итак, удар – и ракетка замерла всего на несколько сантиметров выше прежнего. Терпеливый опытный тренер в таких случаях скажет: «Ну вот, Дороти, уже лучше. Только расслабься. Не напрягайся». Совет как бы правильный, но Дороти уже не понимает, что значит «расслабиться», когда изо всех сил напрягаешься, чтобы провести правильный удар.

Так почему же Дороти (или, скажем, вы или я) испытывает столь неудобное напряжение, когда выполняет требуемое от нее действие, пусть даже это физически совсем не трудно? Что происходит у нее в голове с того момента, как она услышала мой совет, и до того, как удар завершен? Первый намек на ответ, как озарение, забрезжил в моем сознании, когда наступил момент истины после очередного урока с Дороти: «Что бы ни варилось у нее в голове, этой каши там явно слишком много! Она так старается правильно вести ракетку, что не способна видеть мячик». В тот самый момент и в том самом месте я дал себе клятву, что в будущем радикально урежу объем словесных наставлений.

Моим следующим учеником в тот день был новичок по имени Пол – этот вообще никогда раньше не держал в руке ракетку. Я решил показать ему, как правильно играют в теннис, используя при этом как можно меньше слов. Пусть у него в голове будет поменьше пустого шума, и посмотрим, как после этого пойдет дело. Итак, я объяснил Полу, что собираюсь испытать на нем новый педагогический под-

ход. Первым делом я полностью исключил обычную лекцию для начинающих – о том, как правильно держать ракетку, как проводить удар, как работать ногами при обычном ударе справа (форхенде). Вместо этого я сам выполнил десяток таких ударов, попросив его, чтобы он всего лишь внимательно следил за моими движениями, *не думая о том, что я делаю*, а просто стараясь ухватить *зрительный образ* тех движений, которые я совершаю правой рукой. Далее я попросил, чтобы он несколько раз прокрутил этот образ в своем воображении, после чего дал бы свободу своему телу и позволил ему просто обезьянничать. Итак, я провел десять ударов. Пол напряг воображение и представил себе, что он делает то же самое. Затем, когда я вложил ракетку ему в руку и замкнул его пальцы в правильном захвате, он проговорил: «Я заметил, что вашим первым движением были два шага ногами». Я ответил неопределенной ухмылкой и напомнил, что его тело должно как можно свободнее подражать моим движениям. Он подбросил мячик, сделал идеальный замах, провел ракетку вперед и с естественной грацией закончил удар, держа ракетку на уровне плеча. Для первой в жизни попытки это было просто блестяще! Однако стоп! Его ноги! Они не сдвинулись ни на миллиметр с идеальной стартовой позиции, которую он принял перед замахом. Будто их прибили к корту гвоздями! Я указал на это, а Пол ответил: «Ну да, я просто о них совсем забыл!» Единственный элемент из всего движения, который Пол сознательно постарался за-

помнить, – именно его-то он и позабыл! Все остальное воспринялось, переварилось и улеглось в его голове без единого слова, без команд и наставлений.

Вот тут я начал понимать то, что должны знать все приличные тренеры и хорошие ученики: образы всегда лучше слов, показ лучше, чем рассказ, слишком много советов еще хуже, чем их полное отсутствие, а чрезмерное усердие зачастую приводит к отрицательным результатам. Неясным остался один вопрос: а при чем здесь усердие? И что значит *чрезмерное усердие*?

Игра без мозгов

Подумайте, что делается в голове у игрока, про которого говорят, что он сейчас «в ударе». Разве он думает о том, как каждый раз бить по мячу? Да и думает ли он вообще? Вспомним, как обычно описывают такую игру: «Да он просто с ума сошел!», «Он не ведает, что творит!», «Парень без тормозов!», «Он на автопилоте!» Все эти оценки объединяет констатация того факта, что спортсмен играет, не включая в работу какую-то область своего сознания. Подобные ремарки можно услышать применительно почти ко всем видам спорта, а лучшие из спортсменов и сами понимают, что в спорте, если думать о том, что делаешь, на лад дело, скорее всего, не пойдет.

Разумеется, играть бессознательно – не значит играть, вообще не пользуясь собственным сознанием. Такое поведение было бы весьма затруднительным! Когда настоящий мастер играет «в бессознательном состоянии», он прекрасно видит и мяч, и корт, и, при необходимости, своего противника. Просто в голове у него не крутятся команды, советы, размышления о том, как бить по мячу, как исправлять допущенные ошибки и повторять успешные действия. Он в сознании, но не рассуждает. *He усердствует.* Пребывая в подобном состоянии, спортсмен знает, куда следует послать мяч, но ему совсем не нужно «стараться», чтобы он туда полетел. Оно

происходит само собой и зачастую точнее, чем даже считаешь. Спортсмен как бы погружен в поток действий. Этот поток вроде и требует от спортсмена его энергии, но воздает сторицей – и в силе, и в точности. Это состояние вдохновения обычно заканчивается именно в тот момент, когда начинаешь о нем думать и пытаешься сознательно его удержать. Только попробуй управлять этим потоком, и поток сразу выбросит тебя из своего лона.

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.