

LBRIS

We know
books

W. Timothy
Gallwey

Traducere de
Radu Hângănuț

Ghidul clasic pentru
performanță de vârf

**JOCUL
INTERIOR
ÎN TENIS**

<https://theinnergame.com/>

**pilot
books**

Cuvânt-înainte	011
Prefață	013
Introducere	015
Prolog	021
1. Reflecții pe seama dimensiunii mintale a tenisului	023
2. Descoperirea celor două părți ale sinelui	031
3. Reducerea la tăcere a Sinelui 1	037
4. Încrederea în Sinele 2	059
5. Descoperirea tehnicii	079
6. Schimbarea obiceiurilor	105
7. Concentrarea: cum înveți să te concentrezi	119
8. Jocurile pe care oamenii le joacă pe teren	143
9. Sensul competiției	159
10. Jocul interior din afara terenului	169
Epilog	183
Mulțumiri	187

Cei care practică jocul interior ajung să prețuiască arta concentrării relaxate mai mult decât orice altă abilitate. Ei descoperă o bază reală pentru încrederea în sine și învață că secretul câștigării oricărui joc nu stă în a încerca din greu. Ei țintesc către acel tip de performanță spontană care apare doar atunci când mintea este calmă și pare integrată pe deplin în corp, care își găsește propriile moduri surprinzătoare de a-și depăși limitele din nou și din nou. În plus, în timp ce depășesc clasicele anxietăți specifice competiției, cei care aderă la jocul interior descoperă o formă nouă de voință să câștige, care le redă accesul la întreaga lor energie și care nu se lasă niciodată descurajată de înfrângere.

Există un proces de învățare și execuție mult mai eficient și natural decât ceea ce realizează cei mai mulți dintre noi. Este similar cu învățarea mersului și a vorbitului - proces pe care cu toții l-am folosit și pe care l-am uitat. Acesta se servește de capacitățile intuitive ale minții și ambele emisfere ale creierului, cea dreaptă și cea stângă deopotrivă. Acest proces nu trebuie învățat - îl cunoaștem deja. Tot ce trebuie să facem este să ne *dezvățăm* de acele obiceiuri care interferează cu el și apoi să lăsăm lucrurile să se *întâmple*.

Dezvăluirea și explorarea adevăratului potențial al corpului uman este misiunea jocului interior. În cartea de față, această misiune va fi explorată prin intermediul tenisului.

022

1

Reflecții pe seama dimensiunii mintale a tenisului

Problemele care îi macină cel mai mult pe jucătorii de tenis nu sunt cele care privesc mânuirea rachetei. Cărțile și profesioniștii oferă această informație din abundență. Cei mai mulți jucători nu se plâng excesiv nici de limitările fizice. Cea mai întâlnită problemă a sportivilor pe care ne-o fac cunoscută de decenii întregi este „Nu e vorba că nu știu cum s-o fac, problema e că nu fac ceea ce știu!” Iată și alte plângeri comune care apar constant la cei care joacă tenis de performanță:

023

Joc mai bine la antrenamente decât la meci.

Știu exact ce nu fac bine cu *forehandul*, dar nu reușesc să scap de acest obicei.

Când încerc din greu să execut mișcarea ca la carte, o dau în bară de fiecare dată. Când mă concentrez pe un lucru pe care trebuie să-l fac, uit alte lucruri importante.

De fiecare dată când mă apropii de mingea de meci împotriva unui jucător bun, devin atât de stresat încât îmi pierd concentrarea.

Sunt cel mai mare dușman al meu. De obicei, mă auto-sabotez.

Indiferent de sport, cei mai mulți sportivi se lovesc frecvent de dificultăți similare, dar nu este simplu să dobândești cunoștințe practice despre cum să le gestionezi. Jucătorul este adesea lovit cu aforisme răsuflate, precum „știi, tenisul este un joc foarte psihologic și trebuie să-ți dezvolți o atitudine mentală potrivită” sau „trebuie să ai încredere că pozezi voința de a câștiga, altfel vei rămâne mereu un pierzător”. Dar cum poate cineva să „fie încrezător” sau „să dezvolte o atitudine mentală potrivită”? Aceste întrebări rămân de obicei fără răspuns.

Așadar, se pare că încă este nevoie de clarificări în ceea ce privește îmbunătățirea proceselor mentale care transformă informația tehnică despre cum să lovești o minge în acțiune. Cum să dezvolți abilitățile interioare, fără de care performanța de nivel înalt este imposibilă, este subiectul *Jocului interior în tenis*.

Lecția tipică de tenis

Imagineză-ți ce se întâmplă în mintea unui cursant nerăbdător să învețe atunci când urmărește o lecție predată de un jucător profesionist nou, la fel de nerăbdător. Poți să presupui că învățăcelul este un antreprenor între două vârste, dornic să-și îmbunătățească poziția în clasamentul de la clubul local. Antrenorul stă la fileu, în fața cursantului, cu un coș mare de mingi, nefiind sigur dacă acesta e de părere că mentorul își merită banii pentru lecție, și evaluează cu atenție fiecare lovitură. „E bine, dar rotești racheta prea mult în jos pe mișcarea de urmărire, domnule Weil. Acum mută greutatea pe piciorul din față când pășești spre minge... Acum tragi racheta în spate prea târziu... Balansarea spre înapoi a rachetei ar trebui să fie puțin mai joasă decât a fost la ultima lovitură... Așa, mult mai bine.” În scurt timp, mintea domnului Weil este bombardată cu cinci

gânduri despre cum ar trebui să procedeze și șaiszeci de gânduri despre ce nu ar trebui să facă. Îmbunătățirile pe care ar trebui să le facă par ceva dubios și foarte complex, dar atât el, cât și antrenorul sunt impresionați de analiza atentă a fiecărei mișcări, iar cursantul plătește tariful cu inima ușoară, având garanția că „dacă exersezi în felul acesta, vei observa un progres semnificativ până la urmă”.

Recunosc că și eu instruiam excesiv atunci când am devenit jucător profesionist, dar, într-o zi, când mă simțeam foarte relaxat, am început să spun mai puțin și să observ mai mult. Spre surprinderea mea, erorile pe care le-am văzut, dar pe care nu le-am menționat, se corectau singure fără ca cel pe care îl instruiam să știe măcar că le făcea. Cum se petreceau aceste schimbări? Deși asta mi s-a părut interesant, îmi afecta stima de sine, pentru că nu înțelegeam cum avea să-mi mai fie recunoscute meritele pentru progresele înregistrate de cursant. A fost o lovitură și mai mare când mi-am dat seama că, uneori, indicațiile mele verbale păreau să *scadă* șansele de a obține anumite îmbunătățiri.

Toți cei care fac sport de performanță știu despre ce vorbesc. Cu toții au cursanți cum am avut-o eu pe Dorothy. Îi dădeam lui Dorothy un îndemn blând, lipsit de presiune, cum ar fi „De ce nu încerci să ridici mișcarea de urmărire de la mijloc spre nivelul umărului? Mișcarea de *topspin* va ține mingea în teren”. Desigur, Dorothy încerca apoi din greu să-mi respecte instrucțiunile. Mușchii feței se încheștau, sprâncenele intrau într-o poziție care trăda hotărârea de a reuși, mușchii antebrațului se încordau, împiedicând fluiditatea loviturii, iar mișcarea de urmărire sfârșea prin a fi doar cu câțiva centimetri mai sus. La acest punct, răspunsul de bază al unui antrenor răbdător este „E mai bine, Dorothy, dar relaxează-te, nu te concentra atât de mult!” Sfatul este cât se poate de bun, dar Dorothy nu

înțelegea cum „să se relaxeze“ în timp ce încerca din greu și să lovească mingea corect.

De ce ar fi nevoie ca Dorothy - sau tu sau eu - să fie supusă la o presiune inconfortabilă atunci când execută o mișcare ce nu ar trebui să fie dificilă din punct de vedere fizic? Ce se întâmplă în mintea noastră între momentul în care este dată indicația și cel în care este executată mișcarea? Primul indiciu al răspunsului pentru această întrebare esențială mi-a venit sub forma unei adevărate revelații, chiar la sfârșitul unei ședințe cu Dorothy: „Indiferent ce se întâmplă în capul ei, e mult prea mult! Încearcă atât de mult să lovească cu racheta în felul în care i-am spus să o facă încât nu se poate concentra pe minge“. În acel moment mi-am promis că voi reduce numărul de indicații verbale.

A doua zi am avut o ședință cu un începător pe nume Paul, care nu mai ținuse niciodată o rachetă în mână. Eram hotărât să-i arăt cum să joace, folosind cât mai puține indicații cu putință. Încercam să-i mențin mintea liberă și să văd dacă e vreo diferență. Așa că am început prin a-i spune lui Paul că încerc ceva nou: urma să sar cu totul peste explicațiile mele uzuale dedicate jucătorilor începători despre priză, mișcare și poziția picioarelor pentru un forehand corect. În schimb, urma să execut eu zece lovituri de forehand și voiam să urmăresc cu atenție, să *nu* se gândească la ce fac, ci doar să asimileze o *imagine vizuală* a forehandului. El avea să repete de câteva ori în minte imaginea și apoi să-și lase corpul să imite. După ce am lovit zece forehanduri, Paul s-a imaginat făcând același lucru. Apoi, când i-am pus racheta în mână, potrivit-o în priza corectă, mi-a spus „Am observat că primul lucru pe care l-ai făcut a fost să-ți miști picioarele“. I-am răspuns cu o reacție verbală vagă și i-am cerut să-și lase corpul să imite forehandul atât de bine cât poate. A aruncat mingea, a dus racheta perfect în spate, a dus-o în față, racheta era la nivelul potrivit și cu

o mișcare naturală și fluidă a lovit perfect, chiar la înălțimea umerilor, din prima încercare! Dar stai, picioarele lui! Nu s-au mișcat niciun centimetru din poziția perfectă de pregătire pe care o adoptase înainte de a începe lovitura. Erau pironite în teren. Am arătat spre ele și Paul a spus „Ah, da, am uitat de ele“. Singurul element din mișcare pe care Paul a încercat să și-l amintească a fost singurul lucru pe care nu l-a făcut! Toate celelalte lucruri fuseseră absorbite și reproduse fără ca vreun cuvânt să fie rostit sau ca vreo comandă să fie dată.

Începeam să învăț ceea ce toți cursanții și antrenorii de tenis trebuie să învețe: că imaginile sunt mai bune decât cuvintele; să arăți e mai bine decât să spui; prea multe instrucțiuni fac mai mult rău decât niciuna; atunci când încerci din greu ai șanse mai mari să ajungi la rezultate negative. Dar o altă întrebare m-a lăsat cu gura căscată: ce e în neregulă cu a încerca? Ce înseamnă să încerci *prea* mult?

Cum să joci fără să controlezi conștient

Gândește-te la starea mentală a unui jucător despre care se spune că „și-a intrat în mână“ sau că a accesat „starea de flux“. Oare acesta se gândește la fiecare lovitură? Sau poate nu mai gândește deloc? Uite câteva expresii folosite de obicei pentru a descrie un jucător aflat în cea mai bună formă a sa: „Și-a ieșit din minți“; „Nu e cu mintea la joc - și totuși joacă perfect“; „E inconștientă“; „Nu știe ce face“. Numitorul comun al fiecărei descrieri este ideea că o anumită parte a minții nu este activă. Atleții din majoritatea sporturilor folosesc expresii asemănătoare, iar cei mai buni dintre ei știu că reușitele de top nu vin niciodată atunci când se gândesc prea mult la ce fac.

În mod cert, să joci de parcă ai fi inconștient nu înseamnă să joci fără să conștientizezi momentul. Ar fi destul de

dificil! De fapt, cei care joacă „de parcă sunt inconștienți“ sunt mai conștienți de minge, de teren și, dacă e cazul, de adversar. Dar ei nu se gândesc că ar trebui să-și dea singuri multe indicații și nu meditează la cum să lovească mingea, cum să-și corecteze greșelile sau cum să repete ceea ce tocmai au făcut. Sunt conștienți, dar fără să cadă pe gânduri, *fără să încerce prea tare*. Jucătorii aflați în această stare știu unde vor să vadă că ajunge mingea, dar nu trebuie să „depună efort“ ca să o trimită acolo. Pare că se întâmplă de la sine - și de multe ori cu mai multă acuratețe decât au sperat. Acești jucători par să fi intrat într-un mers al acțiunii care necesită energia lor și care, totuși, are drept consecință mai multă putere și precizie. „Seria de foc“ de obicei continuă până când încep să se gândească la ea și de îndată ce încearcă să dețină controlul, îl pierd.

E o treabă simplă să testezi această teorie, dacă nu te deranjează să joci murdar într-o oarecare măsură. Data viitoare când adversarul tău are o serie de foc, întreabă-l în timp ce schimbați terenurile „Ce ai schimbat la forehand de funcționează atât de bine astăzi?“ Dacă mușcă momeala - și 95% o vor face - și începe să se gândească la cum lovește și-ți spune cum se duce devreme spre minge, păstrând încheietura fermă și executând mișcarea mai bine, seria se va încheia cu siguranță. Își va pierde timingul și fluiditatea încercând să repete ceea ce tocmai ți-a spus că face atât de bine.

Dar oare poți să înveți „să joci fără cap“ în mod intenționat? Cum poți să fii conștient în mod inconștient? Pare să fie o contradicție în termeni. Totuși, acest stadiu poate fi atins. Poate un mod mai bun prin care să descriem mintea unui jucător „inconștient“ este să spunem că acesta este atât de concentrat, atât de atent încât mintea lui este *înțepenită*. Devine una cu mișcările corpului, iar funcțiile inconștiente sau automate lucrează fără intervenția gândurilor. Mintea concentrată nu lasă loc pentru gânduri despre cât de bine se descurcă corpul, cu atât

mai puțin despre explicațiile pentru ceea ce face. Când un jucător este într-o astfel de stare, există puține lucruri care l-ar putea împiedica să-și atingă potențialul maxim al execuției, învățării sau poate doar al capacității de a savura momentul.

Abilitatea de a ajunge în această stare este obiectivul jocului interior. Este necesar să dezvolti astfel de aptitudini interioare, dar nu uita că, atunci când înveți tenis, dacă începi să-ți dai seama cum să-ți concentrezi atenția și cum să ai încredere în propria persoană, atunci ești pe cale să înveți ceva mult mai valoros decât felul în care să lovești cu putere backhandul. Backhandul poate să fie folosit ca un avantaj numai pe terenul de tenis, dar abilitatea de a stăpâni arta concentrării fără efort este de neprețuit în orice obiectiv pe care ți-l propui.