

Теннис

психология успешной игры

У. Тимоти Гэллуэй



Издательство «ОЛИМП–БИЗНЕС»

Москва / 2022

Содержание

К читателю	VII
Об авторе	X
Предисловие: оглянемся назад	XI
Введение.....	XIX
Глава 1. Размышления о внутренних аспектах игры в теннис.....	1
Обычная тренировка теннисиста.....	4
Игра без мозгов.....	7
Глава 2. Открываем два внутренних «Я»	11
Как обычно складываются отношения между «первым Я» и «вторым Я»	14
Усердие — сомнительная доблесть	15
Глава 3. Успокаиваем «первое Я»	19
Избавимся от суждений.....	25
Естественное обучение и путь к нему	31
Знание обо всем сущем.....	35
А как насчет позитивного мышления?.....	38
Глава 4. Доверяемся «второму Я»	45
«Второе Я» — кто это и что это?	47
Доверяй себе.....	49
Пусть будет как будет	53
Разговоры со «вторым Я».....	56
Просим результатов	57
Просим о форме	59
Два эксперимента	60
Просьба о качествах.....	64
Глава 5. В поисках метода	67
Откуда растут все технические наставления?	70

Как же все-таки использовать чужие советы по прямому назначению?	74
Удары с отскока	78
Подача	84
Как наблюдать за профессионалом?	89
Глава 6. Меняем привычки	95
Теория наезженной колеи	99
Меняем технику удара — шаг за шагом	101
Традиционный способ обучения	105
Как нужно обучаться на основе «внутренней игры»	107
Берегитесь — «первое Я» может вернуться	109
Не забудьте поблагодарить свое «второе Я»	110
Глава 7. Сосредоточение — фокусируем внимание	111
Следим за мячом	115
Вслушиваемся в звуки мяча	119
Ощущение	121
Теория сосредоточения	124
Здесь и сейчас на теннисном корте	126
Сосредоточение во время матча	131
Игра в зоне влияния «второго Я»	133
Провалы в сосредоточении	137
Глава 8. Игры, в которые играют люди... на теннисном корте	139
Этика состязаний и зарождение игры в совершенство	147
В поисках игры, в которую можно было бы сыграть	149
Глава 9. Значение состязаний	157
Смысл победы	164
Глава 10. «Внутренняя игра» за пределами корта	171
Как достичь внутреннего равновесия	175
Цель «внутренней игры»	184
Взгляд в будущее	185

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 игре.
- 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 повисить 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 повернули 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 ниже, 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 боль-

ше 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 требующееся 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 подход. 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 созна-

тельно постарался запомнить, — 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 оставался 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. *Не усердствует*. Пребывая в подобном состоянии, спортсмен знает, куда следует послать мяч, но ему совсем не нужно «стараться», чтобы он туда полетел. Оно происходит само со-

бой и зачастую точнее, чем даже рассчитываешь. Спортсмен как бы погружен в поток действий. Этот поток вроде и требует от спортсмена его энергии, но воздаст 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.

Эту теорию очень легко проверить — если вы, конечно, решитесь на такое поведение, которое не назовешь слишком уж благородным. В следующий раз, когда вы почувствуете, что на вашего партнера по игре вдруг снизошло описанное выше вдохновение, попробуйте, проходя мимо него в перерыве между сетами, как бы между делом спросить: «Слушай, Джо, что с тобой случилось? Ты сегодня просто классно играешь!» Если ваш противник заглочит наживку — а это будет почти наверняка — и начнет думать, как он сегодня машет ракеткой, начнет формулировать ответ, как он сегодня бьет по мячу, как держит ракетку, — значит, конец! Вдохновение должно улетучиться без следа. И ритм, и пластичность исчезнут в тот же момент, когда он попытается хотя бы внутри себя их объяснить.

Но можно ли сознательным усилием ввести себя в состояние «бессознательной игры»? Как можно быть «осознанно бессознательным»? Такое состояние достижимо, хотя нас и смущает явная неувязочка в терминах. Может быть, вместо «бессознательный» лучше было бы сказать, что в таком состоянии разум игрока настолько сосредоточен, настолько сконцентрирован, что *пребывает в покое*. Он существует сам по себе, в то время как тело работает тоже само по себе, и бессознательные или автоматические реакции отрабатываются без вмешательства мыслительного аппарата. В полностью сосредоточенном разуме не остается места для размышлений о том, насколько правильно тело выполняет свою задачу, а уж тем более о том, как эти задачи следовало бы выполнять. Когда спортсмен входит в такое состояние, мало что может помешать его стремлению самовыражаться, познавать и получать радость.

Цель «внутренней игры» в том и состоит, чтобы получить возможность по своей инициативе достигать описанного состояния. Для этого, конечно, необходима наработка определенных внутренних навыков, но сразу считаю нужным отметить, что если, занимаясь теннисом, вы попутно будете учиться сосредоточению и вере в собственные силы, то в результате вы освоите нечто несравненно более важное, чем просто умение бить со всей дури ракеткой по мячу. Правильно поставленный удар дает преимущество только на теннисном корте, а вот навык сосредоточения без видимых усилий — это искусство будет для вас бесценным независимо от того, в какой сфере вы пожелаете его применить.

Глава 2

Открываем два внутренних «Я»



Итак, я уже кое-что понимал в искусстве «расслабленной сосредоточенности», когда в ходе тренировки у меня снова хватало ума пристально взглянуть в то, что происходит прямо на моих глазах. И вот тут меня настигло главное озарение. Попробуйте представить себе, о чем может сам с собой говорить игрок на корте. Разговор бывает примерно такой: «Ну что, Том! Видишь мячик? Смотри не пропусти!»

А теперь подумаем, что же происходит в этот момент в голове у игрока. Кто с кем и о чем ведет этот разговор? Большая часть игроков на корте не прерывает эту болтовню ни на минуту. «Не тянись за мячом!», «Выше ракетку!», «Не упускай мяч из виду!», «Согни колени!» — бесконечный поток команд. Бывает так, будто в твоей голове проигрывается магнитофонная запись последнего урока. А после каждого удара в голове пролетает мысль, которую можно было бы выразить так: «Ну и козел! Твоя бабка сыграла бы лучше». И вот однажды я задал себе этот важный вопрос: так кто же и с кем там разговаривает? Кто тут ругается и кто получает взбучку? Большинство людей без колебаний ответят: «Да просто я сам с собой разговариваю». Да, но только кто этот «сам» и с каким таким «собой»?

Разумеется, эти «сам 1» и «сам 2» — два разных персонажа, иначе вообще нельзя было бы рассматривать этот процесс как «разговор». Следовательно, мы можем сказать, что внутри каждого игрока уживаются два разных «Я». Судя по всему, одно «Я» раздает команды, а второе выполняет всю работу. Когда дело сделано, снова вылезает первое «Я» и дает оценку. Итак, введем для ясности два определения. Пусть тот, кто командует, будет называться «первым Я», а тот, кто работает, — «вторым Я».

Итак, мы готовы сформулировать первый главный постулат «внутренней игры». Наша способность перевести мертвые знания и навыки в живое, эффективное действие определяется первым делом теми отношениями, которые сложились между нашими внутренними сущностями под названием «первое Я» и «второе Я». Или, другими словами, путь к хорошей игре

в теннис — да, вообще говоря, к любой хорошей работе — лежит через совершенствование отношений между сознательным, диктующим свою волю «первым Я» и нашими природными способностями, воплощенными в образе «второго Я».

Как обычно складываются отношения между «первым Я» и «вторым Я»

Представим на минутку, что командир «первое Я» и исполнитель «второе Я» — не две грани одной личности, а просто два разных персонажа. И что же можно сказать о сложившихся между ними отношениях, после того как мы подслушали такой разговор на корте, когда игрок оттачивает удар по мячу? Игрок приказывает себе: «Ну, будешь ты, черт побери, следить за запястьем?» Потом через сетку летит мячик за мячиком, а «первое Я» постоянно напоминает играющему «второму Я»: «Держи запястье! Держи запястье! Держи запястье!» Еще не надоело? А подумайте, что при этом должно чувствовать «второе Я». Складывается впечатление, будто «первое Я» держит своего собеседника за идиота, который вдобавок тугоух и имеет девичью память. На самом-то деле «второе Я», включающее в себя и нервную систему, и наше бессознательное, все прекрасно слышит, никогда ничего не забывает, и нет у нас никакого права обвинять его в идиотизме. Стоит ему хотя бы один раз правильно ударить по мячу, и оно навсегда запомнит, какие мускулы и как нужно для этого напрягать. Такова природа.

Теперь посмотрим, что происходит при ударе. Если следить за лицом игрока, мы увидим, как у него играют желваки на скулах, как стягиваются губы в отчаянной попытке сосредоточиться. Однако для хорошего удара нам ведь совсем не требуется напрягать мышцы на лице. Да и для концентрации внимания это совсем не нужно. Так кто же строит эти гримасы? Разумеется, «первое Я». Но почему? Ведь вроде бы оно у нас командир,

а не исполнитель. Правда, кажется, что «первое Я» не очень-то доверяет своему подчиненному и все время порывается сделать всю работу самостоятельно, отогнав подальше глуповатое «второе Я». Итак, формулируем суть нашей проблемы: «первое Я» *не доверяет* «второму Я», невзирая на то что именно в нем сосредоточены все способности, которые вы наработали на данный момент, что именно оно, а вовсе не «первое Я» умеет управлять с вашими мускулами.

Вернемся к нашему игроку. Его мускулы напряглись в отчаянном усилии, мяч встречается с ракеткой, и тут что-то хрустнуло в запястье, и мяч летит в ограду корта. «Вот черт! Так никогда и не научишься бить по мячу!» — причитает «первое Я», хотя виновато именно оно, потому что слишком много рассуждало, слишком сильно напрягалось, пока не спровоцировало в теле какой-то мускульный конфликт. Короче, виновато, конечно, «первое Я», но оно упорно «переводит стрелки» на «второе Я», а повторяя эти липовые обвинения, еще больше подрывает собственное доверие ко «второму Я». В результате удар становится все хуже и хуже, а игрок оказывается на пороге отчаяния.

Усердие — сомнительная доблесть

Всех нас с детства задолбали нотациями, что если мы не будем стараться изо всех сил, то ничего путного из нас никогда не выйдет. И что мы думаем теперь, когда видим, как кто-нибудь от усердия прямо из кожи вон лезет? Может, лучше не надрываться? Итак, вооружимся свеженькой концепцией о двух наших внутренних «Я» и посмотрим, как можно было бы разрешить этот кажущийся парадокс. Для наглядности предлагаю следующую иллюстрацию.

Как-то сию я и размышляю на эту самую тему, и тут приходит на тренировку одна симпатичная и жизнерадостная да-