

ТОМ БАТЛЕР-БОУДОН

ТЕННИС
КАК
ВНУТРЕННЯЯ
ИГРА

У. Тимоти Голви

ОБЗОР

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)

ISBN 978-5-457-92787-2

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.

ISBN 978-5-457-92787-2

© Батлер-Боудон Т., 2004
© Эксмо, 2004

Содержание

Новый способ игры	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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.

Книга «Теннис как внутренняя игра» сочетает в себе опыт Голви в тренерской работе с опытом теннисиста и представляет воистину оригинальное произведение, неожиданно ставшее бестселлером. Делая упор на равенство между учителем и учащимся, эта книга стала также конструктивной работой в области индивидуальной подготовки.

Новый способ игры

Общепринятая методика подготовки теннисистов – это критика каждой детали вашей игры и сотни инструкций о том, что нужно помнить, когда ты выходишь на корт. Но такая методика не нравится телу. Как теннисист-профессионал Голви обнаружил, что гораздо эффективнее просто просить игроков наблюдать, как он принимает удары, чем давать инструкции, потому что ты учишься более эффективно, позволяя своему бессознательному уму воспринимать, как выглядит хорошая игра. Он сделал заключение: «Сознательные попытки, управляемые сознательным умом, часто дают отрицательные результаты».

Вы это инстинктивно знаете потому, что, когда вы в наилучшей форме и хорошо играете, вы не думаете о технических приемах, – ваши ум, тело, корт и ракетка становятся единым целым. Вы, употребляя знаменитый термин Михайя Чиксентмихайи, – в состоянии «потока». В удачный день это легко получается.

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.