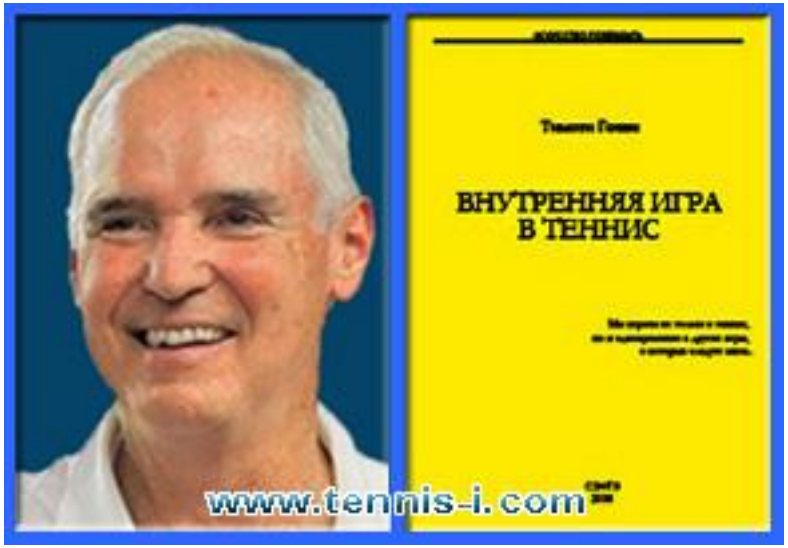

Тимоти Голфи

ВНУТРЕННЯЯ ИГРА В ТЕННИС

СЕРИЯ “ИСКУСТВО ПОБЕЖДПТЬ”

[“Сэнтэ”, 2008г.]

(*прим.ред.– Книга У.Тимоти Голви (W. Timothy Gallwey) «The Inner Game of Tennis» издана в 1974 году. На русском языке она была опубликована дважды под разными названиями и с разным переводом фамилии автора: в 2008г. изд-вом «Сэнтэ» – «Внутренняя игра в теннис», Тимоти Голфи и в 2010г. изд-вом «Олимп-Бизнес» – «Теннис. Психология успешной игры», У.Тимоти Гэллуэй. Текст книг идентичен*).

Содержание

Введение …….. 2
Глава 1. Размышления о ментальной стороне тенниса …..... 2
Глава 2. Разум и естественные способности …….. 4
Глава 3. Успокоившийся разум ……... 5
Глава 4. Доверие интуиции …… 13
Глава 5. Обучение технике ……..….. 20
Глава 6. Изменение техники ударов …… 26
Глава 7. Концентрация в теннисе …….. 28

Тим Голви родился в 1938 году в Сан-Франциско. После пятнадцати лет тренировок он совершил ошибку при выполнении очень простого удара у сетки, решавшего судьбу матча. Он задавался вопросом, почему так, но не смог найти удовлетворительного ответа. Только, десятью годами позже, после работы с большим количеством учеников, он находит ответ. Его старание привело к пониманию роли интуиции в теннисе и открытию путей её естественного развития. В результате и появилась настоящая книга.

Введение

Теннисная игра состоит из двух частей: внешней и внутренней. Во внешней игре нам приходится иметь дело с реальным противником, обстоятельствами, мы стараемся достичь определённых целей. Во многих книгах можно найти множество информации о том, как держать ракетку, как её проводить, как двигаться и т.д. Многие из нас хорошо знают все инструкции, однако не могут их выполнить.

Основной тезис этой книги состоит в том, что невозможно достичь заметных достижений без внимания к навыкам внутренней игры. Эта игра протекает в уме игрока, именно она позволяет восстанавливать концентрацию, уходить от нервозности, создавать готовность к игре и уверенность в своих силах. Внутренняя игра направлена на то, чтобы справляться с привычками нашего ума, препятствующими достижению совершенства.

Мы часто удивляемся, что иногда мы играем хорошо, а иногда - очень плохо. Мы ошибаемся в простых ударах. Мы долго делаем ошибку в ударах и не можем от неё избавиться. Победа во внутренней игре принесёт награду, позволяющую избавиться от всего этого, она внесёт весомый вклад в осуществление эффективных действий.

Внутренняя игра включает в себя навыки концентрироваться, чувствование ударов и ситуации, способность действовать интуитивно. Каждый теннисист откроет в себе способность к интуитивной игре, если научится успокаивать свой разум. Откроет в себе новые ресурсы для эффективных действий на корте.

Приоткрыть возможности теннисиста и наметить практически пути их реализации - цель настоящей книги.

ГЛАВА 1. РАЗМЫШЛЕНИЯ О МЕНТАЛЬНОЙ СТОРОНЕ ТЕННИСА

Проблемы, которые больше всего озадачивают теннисных игроков, не связаны с тем, как совершить удар. Книги и профессиональные тренеры дают очень много информации о технической стороне дела. Большинство игроков не жалуются на своё физическое состояние. Наиболее общая жалоба теннисистов всех возрастов звучит так: “*Не то, чтобы я не знаю, что делать, а то, что не делаю то, что знаю*”. От игроков часто можно слышать и такие жалобы:

“*Я играю на тренировке лучше, чем во время соревнований*”.

“*Я знаю, что делаю ошибку при ударе справа, но не знаю, как избавиться от неё*”.

“*Я – самый большой свой враг, я обычно унижаю себя*”.

Большинство спортсменов и в других видах спорта сталкиваются с такими проблемами, но не знают, что им делать. Игроки часто слышат, что теннис – очень психологическая игра, поэтому надо развивать надлежащее ментальное отношение. Надо быть уверенным и хотеть победить, иначе всегда будешь проигрывать. Но никто не говорит, как развивать надлежащее ментальное отношение.

Таким образом, остаётся большая возможность для усовершенствования ментальных навыков, позволяющих переводить технические знания в теннисе в реальные ударные действия. Как развивать внутренние навыки, без которых невозможно эффективно действовать, можно узнать из настоящей книги.

Типичный теннисный урок. Вообразите, что происходит в голове нетерпеливого ученика, берущего урок у столь же нетерпеливого коуча. Предположим, что в роли ученика выступает бизнесмен средних лет, желающий изменить своё положение в клубной классификации.

Коуч (*прим.ред.– Тренер*) стоит у сетки с большой корзиной мячей, он подбрасывает мячи и тщательно оценивает удары ученика: “*Это хорошо, но мало проводите ракетку вперёд*”. “*Когда идёте на мяч, то переносите вес тела на левую ногу*”. “*Очень поздно начали делать замах*”.

Очень скоро ученик получит шесть советов о том, что надо делать, и шестнадцать о том, что делать нельзя. Дальше коуч заметит, что надо продолжать тренироваться и всё будет в порядке.

Я раньше допускал такой стиль обучения. Но однажды, заметил, что мои ученики лучше исправляют ошибки, когда я меньше говорю. Это был большой удар для меня. Я вдруг понял, что мои устные инструкции уменьшают вероятность желательного появления исправления.

Профессиональные тренеры знают то, о чём я говорю. У них у всех есть ученики, подобные моей Дороти. На одном из занятий я сказал ей: “*Старайтесь заканчивать проводку где-то на уровне плеча, но не ниже. Топспин позволит вам попадать в площадку*”. Дороти старалась следовать моим инструкциям. Мускулы вокруг её рта были напряжены, мускулы её предплечья напряглись, брови нахмурились.

Я заметил это и посоветовал Дороти расслабиться, но она не могла понять, как ей это сделать. Почему, когда ученик старается, он напрягается и теряет пластичность?

Первое мерцание ответа на этот вопрос у меня возникло на тренировке с Дороти. Я дал ей много инструкций, и это ей совсем не помогло. Я решил сделать попытку обучать иначе.

Моим следующим учеником в тот день был Пауль, который брал первый урок тенниса. Я решил дать ему минимальное количество инструкций. Я взял мячи и сделал десять ударов справа, его же просил всего лишь наблюдать и визуально зафиксировать мои действия.

Я попросил его далее мысленно представить, что он сам выполняет удар несколько раз. Затем вложил ракетку в его руку, откорректировал хватку. Он сказал, что обратил внимание на то, что во время удара я перемещаю ноги. Я ничего не сказал ему, а предложил сделать несколько ударов. Он выполнил моё указание, для первого раза всё было нормально, но ноги не двигались. Было ощущение, что они прибиты к корту. Я сказал ему об этом. Пауль ответил: “*О, да, я забыл про ноги*”. Он, конечно же, помнил о ногах, но пока они не двигались. Затем я молча ещё несколько раз показал удар. Через сравнительно небольшое время ноги моего ученика стали участвовать в ударе.

Я начинал понимать, что показ удара лучше обучает, чем инструкция, слишком много инструкций может помешать процессу обучения. Один вопрос меня всё ещё озадачивал. Почему нельзя слишком стараться? Чему это мешает?

Играть и не думать, как ударить. Иногда теннисисту удаются удары. Похоже, в эти моменты он вообще не думает о том как играть. Очень часто о хорошей игре теннисистов говорят так: “*Он играет не думая о том, что делать*”, “*Он играет, как по нотам*”, “*Он не осознает, что делает на корте*”. Общим в этих фразах является то, что разум явно не участвует в игре. Атлеты на большинстве спортивных соревнованиях показывают “пиковые” достижения, если они не думают о самом процессе.

Ясно, что было бы очень трудно играть, выключив полностью свой разум. Создаётся впечатление, что он присутствует, но направлен на что-то другое, а не прямо на игру. Игрок находится в таком состоянии, что ему не надо излишне стараться, и мяч после его ударов идёт по назначению. Кажется, что игрок погружен в сам процесс игры, которая требует его энергии, но не чрезмерных усилий. Однако подобная спонтанность в игре мгновенно исчезает, как только игрок начинает думать о том, что он делает. Пытаясь осуществить контроль над игрой, теннисист теряет эффективность действий.

Каждая теория нуждается в проверке. Предлагаю вам проделать один небольшой эксперимент. В тот день, когда ваш партнёр по тренировкам, будет очень удачно играть, т.е. находится в хорошей форме, спросите его: “*Джордж, что вы добавили в свой удар справа? Он очень здорово у вас получается сегодня*”. Если он берёт приманку (на 95% это так и будет), то он начнёт рассказывать о том, как делает замах, где встречает мяч, где оканчивает проводку и т.д. Если после этого начать играть, то Джордж очень быстро начнёт делать ошибки, он будет очень стараться делать так, как только что говорил вам.

Можно ли играть, отключив свой разум нарочно? Как можно быть сознательно не разумным? В этом есть несомненное противоречие. Однако подобное состояние может быть достигнуто. О таком состоянии игрока можно сказать так. Его разум так сфокусировано, что он не мешает естественности движений. В этом состоянии тело работает автоматически, без вмешательства мыслей. Разум не оценивает действия, он не диктует, как надо действовать, он помогает играть без мыслей.

Способность приближаться к такому состоянию разума во время игры – цель теннисиста, желающего достичь “пиковых” результатов. Способность успокаивать свой разум включает в себя развитие внутренних навыков. Об их развитии и пойдёт речь в настоящей книге. Практика показывает, что развитие в себе подобных навыков способствует не только игре в теннис, но и весьма полезно вне корта, в нашей повседневной жизни.

ГЛАВА 2. РАЗУМ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Главное крупное достижение в моих попытках понять искусство концентрации пришло во время обучения, когда я начал замечать, что происходит с моими учениками во время тренировки или теннисистами во время матча. Вслушайтесь, как игроки говорят себе на корте: "*Двигайся, Том, бей по мячу перед собой*".

Интересно, что происходит в голове игрока. Кто кому и что говорит? Многие игроки, говоря сами с собой на корте постоянно: "*Готовься к удару*". "*Следи за мячом*". "*Согни колени*". Команды бесконечны. Для некоторых это подобно слушанию магнитофонной ленты с последним уроком, которая "проигрывается" у них в голове. После сделанной ошибки уже другая мысль появилась в голове игрока. "*Ты неуклюжий вол, твоя бабушка могла бы играть лучше*". Однажды я задал себе важный вопрос: "*Кто ругает и кого ругают?*" Большинство людей говорят, что разговаривают сами с собой. Однако возникает вопрос, кто это сами и как это с собой? Очевидно, что "Я" и "с собой" отдельные объекты, иначе не было бы никакой беседы. Эти две части "живут" внутри игрока. Одна часть даёт инструкции, а другая, кажется, пытается выполнять действия. Для ясности в дальнейшем будем их называть разум и интуиция, помня, что разум даёт инструкцию, а интуиция пытается их выполнить действия.

Теперь мы готовы к первому постулату: внутри каждого игрока существует определённая связь между разумом и интуицией, являющаяся главным фактором, от которого зависит способность теннисиста перевести его знание техники в эффективные удары.

Другими словами, ключ к эффективной игре находится в оптимизации отношений между разумом и интуицией, между наставляющей частью и природными способностями к действию, между сознанием и интуицией тела, как мы узнаем позже.

Типичные отношения между разумом и интуицией. Вообразим, что разум и интуиция не две части одного игрока, а два отдельных человека. Как бы вы охарактеризовали их отношения после следующей беседы между ними. Игрок на корте старается улучшить свой удар. "*Очень хорошо, чёрт возьми, держи свою кисть жёсткой*", – приказывает он себе. После того, как мяч перелетает над сеткой, разум напоминает интуицию: "*Держи кисть жёсткой. Держи кисть жёсткой. Держи кисть жёсткой*". Как думаете, будет себя чувствовать интуиция после столь монотонного напоминания? Похоже на то, как если бы разум думает, что интуиция плохо слышит, имеет короткую память или плохо соображает. Правда в том, что интуиция, слышит всё, ничего не забывает и совсем не глуп. После того, как удался удар с твёрдой кистью хоть один только раз, он знает какие мышцы надо включить для повторения удара. Такова её природа.

Что происходит во время удара? Если посмотреть вблизи на лицо игрока, то видно, мускулы на его лице напрягаются, губы сжаты в усилии. Но зажатые мускулы лица не помогают концентрации. Кто отвечает за это напряжение на лице и во всем теле? Разум, конечно же. Но почему? Он инструктирует и, кажется, что он действительно не доверяет интуиции выполнить действие. Разум готов взять на себя ответственность за действия. В этом состоит вся проблема. Разум не доверяет интуиции, хотя тот реализует весь потенциал, который накоплен к настоящему моменту.

Вернёмся к нашему игроку. Его мускулы в напряжении, кисть на мгновение расслабилась, и мяч уходит в аут. "*Ты задница, ты никогда не сможешь делать удар как надо*", – жалуется разум. Думая слишком много и напрягая мускулы, разум ответственен за ошибку. Интуиция не отвечает за плохой удар. Но разум осуждает и дальше действия интуиции, подрывая доверие к ней. В результате удар только ухудшается. Сильно стараться – сомнительное достоинство. Разве не говорили нам с детства, что лишь при большом старании можно чего-либо добиться. Чтобы это значило, когда мы наблюдаем очень старающегося человека? Это лучшее из того, что он мог придумать? Помня о существовании разума и интуиции, послушайте следующую историю. Однажды, раздумывая над упомянутым выше вопросом, я встретился с женщиной, которая пришла брать у меня уроки тенниса. Она пожаловалась, что совершает очень много ошибок в игре. Ей казалось, что причина в плохой координации. Она часто играет пару со своим мужем, и они из-за неё проигрывают. У неё появилась мысль, что муж берёт её в партнёры только потому, что не хочет её обижать. Я спросил её, какую ошибку она совершает чаще всего? Оказалось, что ей не удаются удары центром ракетки, весьма часто она бьёт ободом ракетки. "*Давайте смотреть*", – я сказал, доставая корзину с мячами. Я подкинул ей десять мячей под удар справа так, чтобы она двигалась на мяч. Я был несколько удивлён, так как восемь из десяти ударов она сделала ободом. Сам по себе удар был достаточно хорош в смысле техники. Я был озадачен. Она не преувеличила её проблему. Я поинтересовался её зрением, но женщина сказала, что у неё очень хорошее зрение. Тогда я сказал Джоан: "*Мы проведём эксперимент*". Я попросил её очень стараться делать удары центром ракетки. У меня было предположение, что это может привести даже к ухудшению удара. В сле-

дующей серии ударов она попала лишь шесть мячей ободом, в третьей серии результаты были немного лучше, но ошибок всё равно было очень много. Тут она заметила, что ей мало чего удаётся достичь, если она слишком старается. У её интуитивной части заметно стали выше шансы. Теперь перед следующей серией ударов я сказал Джоан, чтобы она сконцентрировала всё своё внимание на швах мяча, стараясь заметить их вращение. Джоан стала выглядеть в следующей серии ударов более расслабленной, и попала центром девять мячей, лишь последний удар опять был сделан ободом ракетки. Я спросил её, о чём она думала перед последним ударом. Она ответила, что стала думать о том, как сделать последний удар центром ракетки. Джоан заметила разницу между тем, как она старалась, и тем, как она концентрировала взгляд на швах. В последующих сериях её разум был занят наблюдением швов мяча, а интуиция реализовала её природные способности. Таким образом, можно подвести первые итоги. Эффективное обучение в теннисе или игры на корте возможно лишь при соблюдении следующих правил:

- Надо чётко и ясно представлять картину желаемого результата.
- Доверять интуиции тела, чтобы исполнять удары естественно, учась на успехах и ошибках.
- Видеть, чувствовать, слышать свои удары и не оценивать их с позиции хорошо или плохо, т.е. надо научиться успокаивать свой разум.

Выполнения этих трёх правил, как мы узнаем из дальнейшего, приведёт к концентрации на корте, ведущей к успешности.

ГЛАВА 3. УСПОКОИВШИЙСЯ РАЗУМ

Мы живём в удивительной спешке и суете. Нам очень трудно увидеть всё это со стороны, не хватает времени на то, чтобы остановиться и оглядеться по сторонам. Что является подлинным источником спешки? Внимательное наблюдение подскажет, что суета относится ко всему городу, скоростному шоссе, плотному распорядку дня, жёсткому регламенту соревнований. Постоянное давление исходит от телефонов, часов, обязательств.

Когда попадаешь в сферу действия подобного движения, невольно позволяешь и своему разуму двигаться с такой же бешенной скоростью. Мы даём согласие откликаться на внешние толчки, становимся участниками напряжения и суеты. В голову лезут различные мысли, и мы теряем сосредоточенность и спонтанность мыслей.

Мы подходим к ключевому моменту – подвижность нашего разума затрудняет проявление естественных способностей, и в первую очередь интуиции. Без неё невозможно достичь эффективной деятельности, без неё нет классного тенниса.

Как разум успокаивается, теннисист не думает как, когда и где ему сделать удар. Он не прикладывает всё своё старание в момент удара, он не оценивает свои удары. Он просто играет в любимую игру. Он слышит звук удара, ощущает мышцами контакт с мячом, но не размышляет о теннисе.

Прислушайтесь к тому, как Д.Т.Сузуки, прославленный мастер Дзэн, описывает влияние разума на стрельбу из лука в своём предисловии к книге «Дзэн в искусстве стрельбы из лука».

Как только мы начинаем размышлять, обдумывать, осмысливать свои действия, спонтанность утрачивается, и вмешивается мысль... Стрела пущена, но не летит прямо к цели, и мишень не стоит там, где она есть. Расчёт, который является просчётом, наступает...

Человек – это думающий тростник, но его великие поступки совершаются, когда он не рассчитывает и не думает.

Детскую непосредственность нужно вернуть...

Возможно поэтому говорят, что великая поэзия рождается в тишине. Говорят, великая музыка и искусство возникают из глубин спокойного разума, и истинные выражения любви – спокойны и молчаливы. Так же и с величайшими достижениями в спорте, они происходят, когда разум спокоен как стеклянное озеро.

Такие моменты названы “пиковыми случаями” гуманистическим психологом доктором Абрахамом Маслоу. Исследуя общие особенности лиц, имеющих такие переживания, он передаёт следующие описательные фразы: “*Он чувствует себя цельным* [спокойный разум], *полностью действующим, не делающим усилий, свободным от страхов, сомнений, контроля, самокритики, тормозов, непринуждённым и более творческим*”, “*он здесь и сейчас, не прилагает усилий... он просто есть*”.

Если вы будете размышлять о своих наивысших достижениях, то вспомните подобные ощущения. Возможно, вы также вспомните их, как моменты большого наслаждения, даже экстаза. Во время таких переживаний, разум не действует отдельно, говоря, что следует делать, или критикуя действия. Он спокоен, действие протекает свободно как река.

Когда это происходит на теннисном корте, мы сосредоточены, не стараясь сконцентрироваться. Мы чувствуем в себе непринуждённость и свободу. У нас есть внутренняя уверенность, что мы можем сделать то, что требуется, и нам не нужно очень стараться. Мы просто знаем, что действие произойдёт, и когда оно произойдёт, и не склонны ставить себе это в заслугу. Как говорит Сузуки, мы становимся "непосредственными как ребёнок".

Мне на ум приходит слаженные движения кота, подкрадывающегося к птице. Пластичный, он припадает к земле, собираясь для прыжка. Не думая, о том, когда прыгать, как отталкиваться задними лапами, чтобы преодолеть нужное расстояние, его разум спокоен и полностью сконцентрирован на жертве. Ни одной мысли не мелькает в его сознании о возможности или последствиях промаха. Он видит только птицу. Вдруг птица взлетает, в то же мгновение кот прыгает. Он перехватывает свой обед в двух футах от земли. Отличное, и без обдумывания выполненное действие, и потом, никаких поздравлений себе, просто награда присущая действию – птица в зубах.

В редкие моменты, игроки в теннис приближаются к спонтанности кота. Эти моменты, по-видимому, случаются наиболее часто, когда игроки обмениваются ударами у сетки. Часто обмен ударами происходит настолько быстро, что нет времени думать. В такие моменты игроки часто изумляются, обнаружив, что сделали удары, о которых даже не могли мечтать. Двигаясь быстро, они не имеют времени на планирование, совершенный удар просто происходит. Подобные удары игроки обычно называют просто удачей, но если это случается неоднократно, начинают доверять себе, и ощущать глубокое чувство уверенности.

Короче, чтобы "собраться" требуется замедлить разум. Успокоить разум – значит перестать думать, рассчитывать, судить, беспокоиться, опасаться, надеяться, стараться, сожалеть, контролировать, дрожать от волнения или отвлекаться. Разум спокоен, когда он полностью здесь и сейчас в абсолютном единстве с действием и действующим лицом. Цель любого теннисиста – увеличить частоту и длительность этих моментов, успокаивая разум постепенно расширять способность учиться и исполнять.

В этот момент естественно встаёт вопрос: "*Как я могу успокоить сознание на теннисном корте?*" В качестве эксперимента читатель, возможно, захочет положить на минуту эту книгу и просто попытаться перестать думать. Посмотрите, сколько вы можете оставаться не думающим. Одну минуту? Десять секунд? Более вероятно, вы нашли трудным, возможно, невыполнимым успокоить разум полностью. Одна мысль приводила к другой, затем ещё одной и т.д.

Для большинства из нас успокоение разума постепенный процесс, включающий в себя нескольких внутренних навыков. Эти внутренние навыки на самом деле – умение забывать вредные привычки, приобретённые с тех пор, как мы перестали быть детьми.

Первый навык, которому нужно научиться это умение освободиться от свойственной человеку склонности оценивать себя и своё исполнение как хорошее или плохое. Освобождение от процесса оценивания – это основной ключ к успешной игре. Когда мы успокаиваем свой разум, можно достичь спонтанной, сосредоточенной игры.

Избавление от критических оценок. Чтобы увидеть процесс оценивания, последите за теннисными игроками. Внимательно наблюдайте за лицом бьющего по мячу, и вы увидите выражение критических мыслей, возникающих в его уме. Насупленные брови появляются после каждого "плохого" удара, и выражение самодовольства после каждого удара, оценённого как особенно "хороший". Часто оценки будут выражаться устно и словами, которые зависят от игрока и от той степени, в которой ему нравится или не нравится его удар. Иногда оценки наиболее ясно ощущается скорее в тоне голоса, чем в самих словах. Заявление: "*Ты перекрыл ракетку снова*", может быть высказано в форме резкой самокритики или простой констатации факта в зависимости от тона голоса. Приказ себе "*Следи за мячом*" или "*Шевели ногами*" может быть произнесён как ободрение телу или как принижающее осуждение за его прошлое действие.

Для большей ясности представим матч двух противников, в котором играют мистер **А** и мистер **Б**, а мистер **В** выступает судьёй. А подаёт вторую подачу, а **Б** – принимает. Мяч уходит в аут и, слыша "*Двойная ошибка*", **А** хмурится и говорит себе что-нибудь унижающее, называет подачу "ужасной". Видя тот же удар, **Б** оценивает его как "хороший" и улыбается. Судья не хмурится и не улыбается, он просто объявляет счёт.

Что важно здесь. Ни "хорошее качество", ни "плохое качество", приписываемые подаче игроками, не являются свойствами самого удара. Скорее, они являются оценками, добавленными в уме игроков в соответствии с их индивидуальными реакциями. **А** говорит: “*Мне не нравится этот момент*”. **Б** говорит: “*Мне нравится это момент*”. Судья не оценивает событие как положительное или отрицательное, он просто видит мяч и выкрикивает счёт. Если такой случай произойдёт ещё несколько раз, **А** будет очень огорчён, **Б** продолжит быть довольным, а судья, сидящий на вышке будет по-прежнему отмечать с беспристрастно все, что происходит.

Теряя детскую непосредственность, теряя способность просто воспринимать происходящие события, мы скатываемся на оценки. Некоторые события в пределах нашего опыта нравятся нам, а другие события – не нравятся. Нам не нравится зрелище того, как мы попадаем мячом в сетку, но мы оцениваем как хорошее зрелище, когда получаем очко на подаче. Оценки – это наши личные субъективные реакции на зрелища, звуки, ощущения в рамках нашего опыта.

Какое это имеет отношение к теннису? Но, именно с оценки и начинается цепная реакция. Сначала ум игрока оценивает один из ударов как плохой или хороший. Если удар оценивается его как плохой, то игрок начинает думать, что в нём не так. Он говорит себе, как его исправить. Затем очень старается, продолжая давать себе новые указания. Наконец он снова оценивает удар. Очевидно, ум далеко не спокоен, а тело напряжено от старания. Если удар оценивается как хороший, игрок начинает задавать себе вопрос, как он нанёс такой хороший удар, затем он пытается заставить тело повторить процесс, даёт себе новые указания, усердно стараясь и т.д. Оба умственные процесса заканчиваются дополнительной оценкой, которая увековечивает процесс мышления и неловкого исполнения. Как следствие, мышцы игрока напряжены, когда им нужно быть расслабленными, замахи становятся неловкими и менее плавными, и отрицательные оценки, вероятно, будут возникать с возрастающей интенсивностью.

После оценки нескольких ударов, игрок начнёт обобщать. Вместо того чтобы оценить отдельный случай как "ещё один плохой удар", он начинает думать, что "у него ужасный удар". Вместо того чтобы сказать: "*Ты нервничал в этот момент*", он добавляет: – "*Ты худший в клубе*". Дальше идут другие обобщения: "*У меня плохой день*", "*Я всегда пропускаю лёгкие удары*", "*Я медлителен*" и т.д. Интересно посмотреть, как происходит обобщение оценок. Всё может начаться с жалобы, "*Какая отвратительная подача*", затем перейти к "*Я сегодня плохо подаю*". После ещё нескольких "плохих" подач, оценка может дойти до "*У меня жуткая подача*". Затем "*Я отвратительный игрок*", и, наконец, "*Я никуда не гожусь*". Сначала игрок оценивает событие, затем группирует события, отождествляет себя с объединённым событием и, наконец, судит себя.

В результате, негативные оценки, вынесенные игроком самому себе, становятся самоисполняющимся пророчеством. Игрок начинает бояться, со страхом ожидает очередную ошибку при ударах слева или справа. Происходит что-то вроде самогипноза. Вы становитесь тем, что вы о себе думаете.

Попав несколько раз в сетку справа, игрок говорит себе, что у него плохой удар или, по крайней мере, что его удар справа сегодня "не работает". Затем он идёт к профессионалу, чтобы исправить его, как больной идёт к врачу. Предполагается, что профессионал поставит диагноз неправильному удару и продолжит способ исправления. Всё это слишком знакомо, и не даёт желаемого результата – ведь ум вы свой не успокоили.

Очень важный момент. Освободиться от оценок не означает игнорировать ошибки. Это просто значит видеть события, как они есть, и ничего не добавляя к ним. Например, вы могли заметить, что во время определённого матча 50% ваших первых подач попали в сетку. Это – факт. Он точно описывает вашу подачу в тот день. Оценка начинается, когда подаче приклеивается ярлык “плохая”, и она мешает игре, когда следует реакция крайнего раздражения, разочарования и обескураженности. Если бы процесс оценки можно было остановить, назвав событие плохим, и не было бы дальнейшей цепной реакции, тогда вмешательство было бы минимальным. Но оценочные ярлыки обычно ведут к эмоциональным реакциям, затем к напряжённости, чрезмерному старанию, самоосуждению и т.д. Этот процесс можно замедлить, или прекратить, если использовать описательные, а не оценочные слова для отражения событий.

Если оценочный игрок придёт ко мне, я сделаю всё возможное, чтобы не поверить его рассказу о “плохом” ударе или о плохом игроке, у которого все мячи уходят в аут. Я могу заметить причину, почему они уходят за пределы. Но нужно ли делать вывод что он или его удар плохой? Если я это сделаю, я, вероятно, стану таким же раздражительным в процессе исправления его, каким он, вероятно, был, поправляя себя. Оценка приводит к напряжённости, а напряжённость мешает пластичности, необходимой для точного и быстрого движения.

Уменьшение напряжения делает плавными движения, и происходит это в результате принятия ваших движений такими, какие они есть, даже если они беспорядочные.

Хочу для сравнения привести пример. Когда мы сажаем семя розы в землю, мы замечаем, что оно маленькое, но мы не критикуем его как "не имеющее корня и стебля". Мы относимся к нему как к семени, давая ему воду и питание, необходимое семени. Когда оно сначала пускает росток из земли, мы не осуждаем его за маленькие размеры, так же мы не критикуем бутоны за то, что они не раскрыты, когда они появляются. Мы находимся в изумлении от происходящего процесса и предоставляем растению уход, в котором оно нуждается на каждой стадии его развития. Роза это роза, с того времени, когда это семя, до того времени, когда она умирает. В этих рамках, всё время, она содержит в себе весь потенциал. Она, кажется, постоянно находится в процессе изменения, однако, в каждом состоянии, в каждый момент она вполне хорошая, тем, что она есть.

Подобным образом, ошибки, которые мы делаем, можно рассматривать как важную часть развивающегося процесса. В своём процессе развития, наша игра в теннис извлекает много пользы из ошибок. Даже спады в игре являются частью процесса. Они не являются "плохими" событиями, но они длятся бесконечно, пока мы называем их плохими, и отождествляем себя с ними. Как хороший садовник, который знает, когда почве нужна щёлочь, а когда кислота, тренер профессионал должен суметь помочь улучшению вашей игры. Обычно, первое, что нужно сделать, это справиться с отрицательными оценками, сдерживающими врождённый процесс, связанный с развитием. Как профессионал, так и игрок стимулирует этот процесс, когда они начинают видеть и принимать движения такими, какие они есть в тот момент.

Первый шаг – это увидеть движения такими, какие они есть. Они должны восприниматься точно. Это можно сделать только, когда личная оценка отсутствует. Как только движение видится чётко и принимается таким, как оно есть, естественный и быстрый процесс изменения начинается.

Приведённый ниже пример, правдивая история, дающая ключ к разблокировке естественного совершенствования наших движений.

Осознание себя. Однажды летом 1971 года, когда я обучал группу мужчин в «Теннисном Ранчо Джона Гардинера» в Долине Кармел в Калифорнии, бизнесмен осознал, насколько больше силы и контроля он получил в своём ударе справа, когда отводил ракетку назад ниже уровня мяча. Он был в таком восторге от своего "нового" замаха, что помчался рассказать об этом своему другу Джеку, как будто произошло какое-то чудо. Джек, который считал свой неустойчивый бекхэнд (*прим.ред.– Удар слева для павши*) одной из главных проблем своей жизни, примчался ко мне во время ленча, восклицая:

– У меня всегда был ужасный бекхэнд. Возможно, вы можете мне помочь.

Я спросил:

– Что такого ужасного в вашем бекхэнде?

– Я слишком высоко заношу ракетку при замахе назад.

– Откуда вы знаете? – спросил я его.

Потому что, по крайней мере, пять различных профессионалов сказали так.

Я просто не смог исправить, – ответил Джек.

На какой-то момент я сознавал абсурдность ситуации. Здесь был руководящий работник бизнеса, который контролировал крупные коммерческие предприятия. Ему было сложно обращаться ко мне за помощью, как будто он не контролировал свою собственную правую руку. Почему было бы нельзя, задавал я себе вопрос, дать ему простой ответ:

– Конечно, я могу вам помочь. ОПУСТИТЕ СВОЮ РАКЕТКУ!

Но жалобы такие, как у Джека, обычны среди людей всех уровней интеллекта и мастерства. Кроме того, понятно, что, по крайней мере, пять других профессионалов сказали ему опустить ракетку безрезультатно. Что мешало ему сделать это? Я задавал себе вопрос.

Я попросил Джека сделать несколько замахов во внутреннем дворике, где мы стояли. Его замах назад начинался очень низко, но потом, как раз, перед тем как двигать ракетку вперёд, он поднимал её до уровня плеча и разворачивал вниз к воображаемому мячу. Пять профессионалов были правы. Я попросил его взмахнуть ещё несколько раз, не делая никаких комментариев.

– Не лучше? – спросил он. – Я старался держать её ниже.

Но каждый раз, перед тем как двигаться вперёд, его ракетка поднималась.

Ваш бекхэнд в порядке, – сказал я ободряюще. – Просто он подвергается некоторым изменениям. Почему бы вам не посмотреть на это поближе.

Мы подошли к большому оконному стеклу, и там я попросил его сделать замах снова, наблюдая за отражением. Он сделал это, опять поднимая головку ракетки, но на этот раз он был изумлён:

– Я на самом деле завожу ракетку высоко! Она поднимается выше плеча!

В его голосе не было оценки, он просто сообщал с удивлением то, что видел глазами.

Что меня поразило, так это удивление Джека. Разве он не сказал, что пять профессионалов, говорили ему, что его ракетка была слишком высоко? Я был уверен, что, если бы я сказал ему то же самое после первого взмаха, он бы ответил: "*Да, я знаю*". Но сейчас было ясно, на самом деле он не ощущал положение головки ракетки. Несмотря на все уроки, он никогда непосредственно не ощутил, как его ракетка поднимается. Его разум так был поглощён процессом оценки и попыткой изменить это "плохой" взмах, что он никогда не чувствовал сам замах.

Глядя в стекло, которое просто отражало его замах, Джек смог удержать свою ракетку невысоко совершенно без усилий, когда сделал замах снова. "*Это совсем непохоже на бекхэнд, который я когда-либо делал*", – заявил он. Он теперь бил на корте с размаху по мячу снова и снова. Интересно, он не поздравлял себя с тем, что делает это правильно. Он был просто поглощён тем, насколько иначе это ощущалось.

После обеда я подбросил Джеку несколько мячей, и он мог запомнить, как ощущается взмах, и повторить это действие. Он просто почувствовал, куда идёт его ракетка, позволив ощущению заменить отражение в зеркале. Это был для него новый опыт. Скоро он последовательно выполнял удары на корте с лёгкостью, что создавало впечатление естественного замаха. Через десять минут он чувствовал себя в привычном русле, и он остановился, чтобы выразить свою благодарность:

– Не могу сказать, как я признателен за то, что вы сделали для меня. Я научился у вас больше за десять минут, чем за двадцать уроков, что я брал по бекхэнду.

Я мог чувствовать, как внутри меня что-то начинает раздуваться, когда я впитывал эти "добрые" слова. В то же самое время я не совсем представлял, как поступить с этим щедрым комплиментом, и я стал мямлить, пытаясь подобрать соответствующий скромный ответ. Затем, на какой-то момент, мои мысли остановились, и я понял, что я не дал Джеку ни единого указания относительно его бекхэнда.

– Но чему я вас научил, – спросил я.

Он молчал целые полминуты, пытаясь вспомнить, что я сказал ему. Наконец, он сказал:

– Я не могу вспомнить, чтобы вы мне говорили. Вы просто наблюдали, и вы заставили меня наблюдать за собой внимательнее, чем я когда-либо делал это раньше. Вместо того чтобы выяснять, что с моим бекхендом, я начал просто наблюдать, и улучшение, кажется, произошло само собой. Я не знаю почему, но я, несомненно, научился многому за короткий промежуток времени.

Он научился, но учили ли его? Этот вопрос привёл меня в восхищение.

Я не могу описать, как хорошо я чувствовал себя в тот момент и почему. У меня даже стали слёзы навёртываться. Я научился, и он научился, но некому поставить это в заслугу. Был только проблеск понимания, что мы оба участвовали в замечательном процессе естественного учения.

Ключ, который открыл новый бекхэнд Джека и, который на самом деле был там всё время, просто ожидая, когда его найдут, теннисист перестал изменять свой бекхэнд, он просто увидел его таким, как он есть. Сначала, с помощью зеркала, он непосредственно испытал свой замах назад. Не думая или анализируя, он увеличил своё осознание этой части замаха. Когда его ум свободен от мыслей и оценок, он спокоен и действует как зеркало. Тогда и только тогда мы можем понять, как обстоят дела (увидеть вещи такими, какие они есть).

Осознание удара. В игре в теннис есть две важные вещи, которые надо знать. Первое – где находится мяч. Второе – где головка ракетки. С того времени, как кто-то начинает учиться играть в теннис, ему говорят о важности наблюдения за мячом. Это очень просто: вы узнаете, где мяч, просто глядя на него. Вам не приходится думать, что вот летит мяч, он пролетает примерно на один метр выше сетки и приближается довольно быстро, он должен отскочить около задней линии и его лучше бить на подъёме. Нет, вы просто следите за мячом и позволяете произойти требуемой реакции.

Таким же образом, вам не нужно думать, где головка вашей ракетки должна быть, но вы должны ощущать положение, головки ракетки всё время. Вы не можете смотреть на неё, чтобы знать, где она, потому что вы следите за мячом. Вы должны ощущать её. Ощущение её даёт знание того, где она. Знать, где она должна быть, не значит ощущать её. Знать, что ваша ракетка не сделала, не значит чувствовать, где она есть. Чувствовать, значит знать, где она. Какой бы ни была жалоба человека, когда он берёт у меня урок, я убедился, что самый полезный первый шаг – это воодушевить его увидеть и почувствовать то, что он делает – то есть, повысить его осознание того, что есть на самом деле. Я иду тем же путём, когда мои собственные замахи выбиваются из колеи. Но чтобы видеть вещи такими, какие они есть, мы должны снять “оценочные очки”, какими бы они, ни были – тёмными или розовыми. Это действие высвобождает процесс естественного развития, который так же удивителен, как и красив.

Например, предположим, игрок жалуется, что координация при ударе справа хуже обычной. Я не стал бы давать ему анализ того, что случилось, а затем инструктировать его: “*Отведите ракетку назад раньше*” или “*Бейте по мячу перед собой*”. Вместо того, я мог бы просто попросить его направить своё внимание на то, где находится головка ракетки в тот момент, когда мяч отскакивает на его стороне корта. Поскольку это не обычное указание, вероятно, игроку никогда не говорили ничего о том, где его ракетка должна или не должна быть именно в этот момент. Если его рассудительный ум вовлечён, он, вероятно, станет немного обеспокоенным, так как сознание любит стараться делать вещи правильно и нервничает, когда оно не знает правильность или ошибочность определённого действия. Поэтому тотчас же игрок может спросить, где его ракетке следует быть, когда мяч отскакивает. Но я отказываюсь говорить, прошу его только наблюдать, где находится его ракетка в этот момент.

После того, как он бьёт несколько раз, я прошу его сказать мне, где была его ракетка в момент, о котором идёт речь. Типичный ответ:

– Я отвожу ракетку назад слишком поздно. Я знаю, что делаю неправильно, но не могу остановиться.

Это обычная реакция игроков во всех видах спорта, и это причина многих разочарований.

– Забудьте о правильном и неправильном пока, – предлагаю я. – Просто наблюдайте за своей ракеткой в момент удара.

После того, как ещё пять или десять ударов будут сделаны, игрок вероятно, ответит:

– У меня получается лучше, если я отвожу её назад раньше.

– Да, но где была ваша ракетка, – спрашиваю я.

– Я не знаю, но думаю, я отвожу её назад вовремя, не так ли?

Испытывающий неудобство без критерия для правильного и неправильного, оценочный ум создаёт свои собственные критерии. Тем временем, внимание отвлекается от того, что есть и переносится на процесс старания сделать правильно. Хотя он может быть отводит ракетку назад раньше и бьёт по мячу основательнее, он всё ещё в неведении относительного того, где его ракетка. Если игрока оставить в этом состоянии, думая, что он нашёл “секрет” своей проблемы, то есть, отводить ракетку назад раньше, он будет очень доволен. Он охотно выйдет играть и будет повторять про себя перед каждым ударом справа: “*Отводи её назад раньше*”. Какое-то время покажется, что эта волшебная фраза даёт “хорошие” результаты. Но вскоре он начнёт пропускать замах снова, несмотря на его самонапоминание, будет задавать себе вопрос, что идёт не так, и вернётся к тренеру за советом. Поэтому вместо того, чтобы остановить процесс в том месте, где игрок оценивает замах положительно, я прошу его снова следить за ракеткой и сказать мне точно, где она находится в момент отскока. Когда игрок, наконец, начнёт следить за ракеткой, он может ощутить, что он на самом деле делает, и его осознанность растёт. Затем, не прилагая каких-то усилий, он обнаружит, что его замах начал развивать естественный ритм. На самом деле, он найдёт лучший для себя ритм, который может немного отличаться от того, который возможно был продиктован ему каким-то универсальным стандартом, называемым “правильным”. Потом, когда он выйдет играть, у него не будет никакой волшебной фразы, которую нужно повторять, и он может сосредоточиться, не думая, что я пытался ему указать. Существует естественный процесс учёбы, который действует в каждом человеке, если ему позволяют происходить. Этот процесс может быть открыт всеми, кто не знает о его существовании. Нет нужды верить мне на слово, это можно открыть самому, если уже не было открыто. Если испытали это, доверьтесь этому. (Это тема главы 4). Чтобы раскрыть естественный процесс учёбы, необходимо выкинуть из головы старый процесс исправления ошибок, то есть необходимо освободиться от оценки и посмотреть, что произойдёт. Будут ваши движения совершенствоваться в результате некритического внимания или не будут? Проверьте это.

Как насчёт положительного размышления? Прежде чем закончить с темой беспокойного разума, нужно что-нибудь сказать о “положительном настрое мыслей”. Плохое влияние отрицательного взгляда (образа мыслей) часто обсуждается в эти дни. Книги и статьи советуют читателям заменить отрицательный взгляд положительным. Людям советуют перестать говорить себе, что они некрасивы, некоординированны, несчастны и что-то ещё, и повторять себе, что они привлекательны, хорошо скоординированы и счастливы. Замена отрицательных убеждений положительными даёт, по крайней мере, кратковременную пользу, но я всегда считал, что медовый месяц заканчивается слишком рано. Один из первых уроков, что я усвоил как тренер, это не придираться к ученику или к его замахам. Поэтому я перестал и критиковать. Вместо этого я хвалил ученика, когда мог, и делал только положительные предложения о том, как поправить его замахи. Некоторое время спустя, я обнаружил, что больше не хвалю своих учеников. Осознание, которое предшествовало этой перемене, произошло в один день, когда я давал уроки по работе ног группе женщин.

Я сделал несколько предварительных замечаний по поводу самокритики, когда Клэр, одна из женщин, спросила:

– Я могу понять, что отрицательный образ мыслей вреден, но как насчёт того, чтобы хвалить себя, когда ты делаешь хорошо? Как насчёт положительного взгляда?

Мой ответ был туманным. Я сказал, что едва ли положительный взгляд так вреден, как отрицательный, но в течение последующего урока я стал видеть проблему яснее. Вначале урока я сказал женщинам, что дам каждой из них выполнить шесть ударов справа с хода и пусть они осознают, что происходит с ногами. Я попросил их, не думать, что правильно, а что нет, они должны только следить за работой своих ног. В то время, когда я подкидывал им мячи, я не делал замечаний. Я пристально наблюдал за тем, что происходит у меня перед глазами, но не высказывал никакой оценки, ни положительной, ни отрицательной. Так же женщины были спокойны, наблюдая друг за другом без комментариев. Каждая казалась поглощённой процессом.

После серии из тридцати мячей, я заметил, что у сетки нет больше мячей, они все на моей стороне корта.

– Смотрите, – сказал я, – все мячи на моей стороне и ни одного у сетки.

Хотя моё замечание было просто констатацией факта, тон моего голоса показывал, что я был доволен тем, что видел. Я хвалил их и косвенно хвалил себя как их инструктора. К моему удивлению, девушка, которая должна была бить следующей, сказала:

– И нужно же вам было говорить это как раз, когда моя очередь!

Хотя она полушутила, я мог видеть, что она немного нервничала. Я повторил те же инструкции, что и раньше, и подал ещё тридцать мячей без замечаний. На этот раз на лицах женщин появились хмурые взгляды, и их работа ног казалась немного более неловкой, чем раньше. После тридцатого мяча было восемь мячей у сетки.

В душе я критиковал себя за то, что разрушил магию. Затем Клэр, девушка, которая первоначально спрашивала меня о положительном образе мышления, воскликнула:

– О, я испортила всё. Я была первой, кто попал мячом в сетку, и я попала четыре раза.

Я был поражён, как и другие, потому что это была неправда. Это другая теннисистка попала в сетку первым мячом, а Клэр попала в сетку только дважды. Её оценочный ум исказил её восприятие того, что действительно произошло. Тогда я спросил женщин, думали ли они о чём-то ещё в течение второй серии мячей? Каждая из них рассказала, что осознавала свои ноги, но больше была поглощена тем, что старалась не попасть мячом в сетку. Они старались оправдать ожидание, образец правильного и неправильного, который, как они чувствовали, был поставлен перед ними. Это было как раз то, что отсутствовало во время первой серии мячей. Я понял, что моя похвала вовлекла их оценочный ум. Разум заработал.

Благодаря этому случаю, я начал понимать, как действует оценочный ум. Всегда, ожидая одобрения и желая избежать неодобрения, он рассматривает похвалу как потенциальную критику:

“*Если тренер доволен одним видом исполнения, он будет недоволен противоположным. Если я нравлюсь ему потому, что делаю хорошо, я не буду нравиться, если не буду хорошо делать*”.

Образец хорошего и плохого был создан, и неизбежным результатом была рассредоточенная концентрация и вмешательство оценочного ума.

Женщины начали сознавать причину своей напряжённости в третьей серии ударов. Тогда Клэр, казалось, засветилась как лампочка в 1000 ватт.

– О. Я понимаю! – воскликнула она, шлёпая ладонью по лбу. – Мои похвалы – это скрытая критика. Я использую ум, чтобы манипулировать поведением.

После чего она убежала с корта, сказав, что ей нужно найти мужа. Очевидно, она видела связь между тем, как она рассматривала себя на теннисном корте и её семейными отношениями, так как час спустя я видел её с мужем всё ещё поглощённую напряжённым разговором. Безусловно, положительные и отрицательные оценки связаны друг с другом. Невозможно оценивать одно событие как положительное, не видя другие события как отрицательные. Нет способа остановить только отрицательную сторону оценочного процесса. Чтобы увидеть замахи такими, какие они есть, нет нужды приписывать им плохие или хорошие качества. То же относится к результатам ваших ударов. Вы можете точно заметить, как далеко мяч приземлился, не относя его к категории “плохого”. Прекратив давать оценку, вы не избегаете видения того, что есть. Прекращение оценивания означает, что вы ни прибавляете, ни убавляете к тому, что можно просто видеть. Факты предстают такими, как они есть – неискажёнными. Таким образом, сознание становится спокойнее.

Но, – возражает оценочный ум, – если я вижу, как мой мяч улетает за пределы корта, и не оцениваю его как плохой, у меня не будет стимула изменить это. Если мне не нравится то, что я делаю неверно, как я собираюсь менять это?

Оценочный ум, хочет взять на себя ответственность сделать положение лучше. Он хочет признания, что играет важную роль в событиях. Он так же волнуется и очень страдает, если события идут не так, как он хочет.

Следующая глава будет рассматривать альтернативный процесс, в котором действия протекают непроизвольно и без мыслящей личности на сцене, гоняющейся за положительным и пытающейся улучшить отрицательное. Но прежде, чем завершить эту главу, прочтите эту мудрую и обманчиво простую историю, рассказанную мне очень уважаемым моим другом по имени Билл.

Трое мужчин в машине едут в центр по улице рано утром. Для наглядности предположим, что каждый из них представляет различный тип игрока в теннис. Мужчина, сидящий справа, положительно мыслящий, который полагает, что его игра великолепна и он полон чувства собственного достоинства, потому, что его теннис такой превосходный. Он также, по его собственному признанию, прожигатель жизни, который пользуется всеми удовольствиями, что, предлагает жизнь. Мужчина, сидящий посередине, отрицательно мыслящий, который постоянно анализирует, что не в порядке с ним и с миром. Он всегда вовлечён в какую-то программу самоусовершенствования. Третий мужчина, который ведёт машину, находится в процессе избавления от оценочного суждения в целом. Он получает удовольствие от событий, какие они есть, и, делая то, что кажется разумным.

Машина останавливается у светофора, перед машиной переходит улицу красивая молодая леди, которая привлекает внимание всех троих мужчин. Её красота особенно очевидна, т.к. она абсолютно голая.

Мужчина справа погружается в размышления о том, как приятно было бы оказаться с этой дамой в других обстоятельствах. Его мысли мчатся через прошлые воспоминания и будущие фантазии о чувственных удовольствиях.

Мужчина, сидящий посередине, видит пример современного декадентства. Он не уверен, что ему следует пристально смотреть на девушку.

– Сначала мини-юбки, – думает он, – потом полуголые танцовщицы с обнажённой грудью, затем танцовщицы с голым задом и теперь они на улице средь бела дня. Нужно что-то делать, чтобы прекратить всё это!

Водитель видит ту же девушку, что и другие, но просто наблюдает за тем, что перед его глазами. Он не видит ни хорошего, ни плохого и, в результате, обращает внимание на деталь, которую не заметил ни один из его спутников: глаза девушки закрыты. Он понимает, что женщина – лунатик. Реагируя тотчас же здраво, он просит сидящего рядом сесть за руль, выходит из машины, набрасывает своё пальто на плечи женщины. Он осторожно будит её и объясняет ей, что она, должно быть, шла спящей, и предлагает отвезти её домой. Мой друг Билл обычно заканчивал рассказ с огоньком в глазах, говоря:

– Там он получил награду за свой поступок, – оставляя каждого слушателя слышать то, что он хочет.

Первый внутренний навык, который стоит развивать в себе, это навык некритического осознания. Когда мы “разучимся” судить, мы обнаружим, обычно с некоторым удивлением, что нам не нужна мотивация преобразователя, чтобы изменить наши “плохие” привычки. Нам, возможно, просто нужно быть более осознающими. Есть более естественный процесс учения, ждущий своего открытия. Он готов показать, что может сделать, когда ему

позволят действовать без вмешательства сознательных усилий рассудительной сущности. Открытие этого процесса и опора на него – это тема следующей главы.

Но сначала одно замечание. Для развития интуиции важно с уважением относиться как к своим достижениям, так и достижениям других людей. Уважать и осознавать свои возможности, а не оценивать себя по “шкале лучше – хуже”. Столь же важно для эффективного тенниса осознавать особенности игры вашего противника, но не надумывать. Научиться видеть в нём то, что можно увидеть, независимо от того кто перед вами – новичок или чемпион.

ГЛАВА 4. ДОВЕРИЕ ИНТУИЦИИ

Хотите научиться играть в теннис? Да, почему только в теннис? У вас есть мечта? Тогда вы должны каждое утро просыпаться и верить в успешность достижения мечты. Хотите знать почему? Потому что где-то внутри нас сидят чудовища. Убийцы мечты. Крушители нашей карьеры в теннисе и жизни. Душители успеха. Ужасные, чёрствые, беспощадные создания, изрыгающие негативность и обречённость. Вы делаете удар справа, а внутри звучат ужасающие слова:

– Опять промазал.

– Недотёпа.

– Зачем тебе играть в теннис.

Дальше может быть ещё хуже. Наш ум явно хочет помочь, критикуя, он пытается остановить нас от очередных ошибок, но делает только хуже. Внутри у нас растёт неуверенность, ракетка валится из рук, мяч за мячом мы отправляем в сетку или за пределы корта.

В такой ситуации надо как можно скорее освободиться от притихших голосов внутри, ноги в руки и бежать, бежать, бежать. Надо дать успокоиться своему распалённому уму и положиться на свою интуицию.

Роль и сущность интуиции. Представьте на мгновение ситуацию. Вечер, вы решили почитать интересную книгу. Вы идёте к столу, зажигаете настольную лампу, садитесь, берете книгу и читаете. Вы проделали множество действий, совершали действия, требующие определённой координации, и вы едва ли задумывались над тем, как всё это делать.

В таких ситуациях наш ум безмолвствует, не вмешивается в совершаемые действия. Всё идёт практически автоматически.

Но так бывает не всегда. Иногда нас вдруг охватывают сомнения. Наш мозг становится очень болтливым – даёт один совет за другим.

– Лучше читать на диване лёжа.

– Может взять другую книгу.

– Ты много сделал и стоит просто полежать.

И понеслось. Вот теперь остановить мозг очень трудно, тратится энергия, а действий нет.

Возьмём другую ситуацию. Вы играете клубные соревнования. Противник подаёт. Каким чудом вы сумели сообразить, куда направлять мяч, какова его скорость и вращение. Вам удалось сделать замах и коротким движением отправить мяч противнику. Вы могли перед приёмом подачи дать какую-нибудь команду. Вам знаком противник, обычно на счёте 40:15 в его пользу он подаёт первый мяч по центру. Дав себе команду, вы готовитесь к приёму. Дальше всё идёт автоматически. Словно по волшебной палочке глаза определяют направление мяча, его вращение, сделав короткий замах, вы отражаете подачу.

При приёме подачи, особенно, если ваш соперник профессионал и входит в сотню сильнейших теннисистов мира, тело совершает удивительные по координации движения, а мозг в это время молчит. Встречаются теннисисты, которые в момент приёма подачи хотят что-то вдруг изменить и дают себе команду типа:

– Играй по линии.

– Кинь свечку.

Чаще всего это кончится ошибкой, лишь в исключительных случаях удаётся принять подачу.

В свете сказанного кажется неуместным обзывать себя, своё тело унизительными словами даже при не самом удачном приёме подачи. В столь короткие промежутки времени наши действия уже определяет интуиция, включающая в себя физическое тело, мозг, банк памяти (сознательной и подсознательной) и нервную систему – это потрясающе сложное и компетентное собрание потенциальных возможностей.

В процессе обучения она легко впитывает в себя новую информацию, создавая новые ошеломляющие возможности.

Вышеупомянутое имеет только одну цель – воодушевить читателя уважать интуитивную часть. Этот удивительный инструмент является тем, что мы имеем наглость называть нескоординированным. Поразмышляйте над безмолвным интеллектом, присущим всем действиям интуитивной части, и наше отношение высокомерия и подозрения постепенно изменится. Вместе с ним постепенно исчезнут ненужные самоинструктаж, критика и стремление чрезмерно контролировать, которые имеют тенденцию занимать разум и препятствовать проявлению интуиции.

Доверяйте себе. До тех пор, пока наш разум будет либо слишком невежественным, либо слишком гордым, чтобы признать способности интуитивной части, настоящей уверенности в себе будет тяжело достичь. Именно недоверие разума к интуиции является причиной как вмешательства, называемого “чрезмерное старание”, так и вмешательства излишнего самоинструктажа. Первое приводит к использованию слишком многих мышц, второе к отвлечению внимания и отсутствию концентрации. Очевидно, новые взаимоотношения, которые надо установить с самим собой должны основываться на принципе “Доверяй себе”.

Что значит “Доверяй себе” на теннисном корте? Это не означает положительно мыслить – например: получать очко с каждой подачей. Доверять своему телу в теннисе означает позволить вашему телу не задумываясь ударять по мячу. Ключевое слово – позволить. Вы полагаетесь на компетентность вашего тела и позволяете ему действовать. Сознание остаётся вне этого. Но хотя это очень просто говорить, но не так уж легко сделать.

Некоторым образом отношения между разумом и интуицией аналогичны отношениям между родителем и ребёнком. Некоторым родителям трудно позволить своим детям что-то сделать, когда они полагают, что сами знают лучше, как это следует сделать. Но доверяющий и любящий родитель позволяет ребёнку выполнить свои собственные действия, даже допустить ошибку, потому что верит, что ребёнок научится на своих ошибках. Позволить этому случиться не значит заставить это произойти. Это не значит очень стараться. Это не значит контролировать ваши удары. Это роль разума, который берёт дело в свои руки, потому что не доверяет интуиции. Это то, что приводит к напряжённым мускулам, жёстким и неуклюжим движениям, скрежетанию зубами, напряжённым мышцам шеи. Результатами являются ошибки и большое разочарование. Часто, когда мы овладеваем собой и доверяем своему телу интуиция включается. Но стоит игре начаться, как разум вмешивается, в решающий момент он начинает сомневаться в возможностях интуиции. Чем важнее момент, тем больше разум может пытаться контролировать удар, и именно тогда происходит напряжение. Результаты почти всегда разочаровывающие.

Давайте посмотрим внимательнее на этот процесс напряжения, потому что это явление, которое происходит в каждом спортсмене и в каждом виде спорта. Анатомия говорит нам, что мышцы либо расслаблены, либо сокращены. Они не могут быть частично сокращены, как не может быть свет частично выключен. Разница между тем, чтобы держать ракетку свободно или напряжённо, заключается в количестве мышц, которые сокращены. Сколько и какие мышцы на самом деле нужны, чтобы сделать быструю подачу? Никто не знает, но если наш разум будет и пытаться контролировать эти мышцы, то неизбежно будут использоваться мышцы, которые не нужны. Когда используется больше, чем необходимо мышц, происходит не только бесполезная трата энергии, но и возникает препятствие для необходимого расслабления других мышц.

Если у вас есть под рукой ракетка, возьмите её и попробуйте этот эксперимент. Напрягите мышцы запястья и посмотрите, как быстро вы сможете, сделать подачу. Затем освободите мышцы запястья и посмотрите, как быстро можно подавать. Несомненно, свободное запястье более гибкое. При подаче сила производится, по крайней мере, отчасти гибким движением запястья. Если вы попытаетесь ударить сильно намеренно, вы, вероятно, перенапряжёте мышцы запястья, замедлите движение запястья и таким образом потеряете силу. Более того, весь взмах будет жёстким, и равновесие будет трудно сохранить. Вот как сознание мешает интуиции тела. Как вы можете представить, подача с жёстким запястьем не оправдает ожидания подающего. Следовательно, он, вероятно, будет стараться ещё усерднее в следующий раз, напрягая больше мышц, и становясь, всё более разочарованным и обессиленным.

К счастью, большинство детей учится ходить до того, как родители могут сказать им, как ходить. Тем не менее, дети учатся не только, как хорошо ходить, но они приобретают уверенность в естественном процессе учения, который протекает в них. Матери наблюдают за усилиями своих детей с любовью и интересом, и если они мудры, не очень вмешиваются. Если бы могли относиться к нашей игре в теннис, как относимся к ребёнку, который учится ходить, мы достигли большого прогресса. Когда ребёнок теряет равновесие и падает, мать не осуждает его за то, что он неуклюж. Она даже не беспокоится об этом, она просто замечает факт. В результате прогрессу ребёнка, когда он учится ходить, никогда не мешает мысль, что он не координированный.

Почему бы начинающему игроку ни относиться к своему удару слева, как любящая мать к своему ребёнку? Фокус в том, что не надо отождествлять себя с ударом слева. Если вы будете рассматривать удар слева как отражение каких-то своих качеств, то появится огорчение. Нельзя отождествлять себя со своим ударом. Так же мать не отождествляет себя с падением ребёнка. Мы обретаем уверенность, когда понимаем, что наш удар – это не мы, мы лишь с интересом и любопытством можем наблюдать за ним и чувствовать его, но при ошибках мы не становимся лучше или хуже.

Такой же беспристрастный интерес необходим, чтобы дать возможность вашей теннисной игре развиваться естественно. Помните, что вы – это не ваша теннисная игра. Вы – это не ваше тело. Доверьте телу учиться и играть, как бы вы доверили другому лицу сделать работу, и в скором времени вы будете играть сверх ожиданий. Позвольте цветку вырасти.

Предшествующую теорию следует проверить, а не принимать на веру. В конце главы есть несколько экспериментов, которые дадут вам возможность испытать различие между тем, как заставить себя сделать что-то, и позволить интуиции проявиться. Я предлагаю, чтобы вы тоже придумали свои собственные эксперименты, чтобы узнать, насколько вы готовы доверять своей интуиции.

Просто ударять. В этом месте читателю, возможно, пришло в голову спросить: “*Как он может просто бить слева или справа? Разве не нужно, чтобы кто-то мне рассказал, как это делать? Если я никогда не играл в теннис раньше, могу ли я просто выйти на корт и делать удары?*” Ответ таков: если ваша интуиция знает, как ударить бекхэнд, тогда просто дайте этому произойти, если нет, тогда дайте ей научиться.

Действия интуиции основаны на информации, которую она сохранила в своей памяти о прошлых действиях или о наблюдаемых действиях других. Игроку, который никогда не держал в руке ракетку, нужно дать возможность мячу ударяться по струнам несколько раз, прежде чем интуиция узнает, как далеко находится центр ракетки от руки, держащей её. Каждый раз, когда вы ударяете по мячу, правильно или неправильно, компьютерная память интуиции собирает ценную информацию и откладывает её для будущего использования. Когда практикуются, интуиция совершенствует и увеличивает информацию в банке памяти. Всё время она учится таким вещам, насколько высоко отскакивает мяч, как по нему бьют с разной скоростью и различным кручением, насколько быстро мяч падает и как быстро он отскакивает, и где его нужно встретить, чтобы направить в различные части корта. Она помнит каждое действие, которое производит, и результаты каждого действия, в зависимости от степени вашего внимания и расторопности. Итак, важная вещь, которую должен запомнить начинающий игрок – это позволить протекать естественному процессу учения и забыть о самоинструктаже удар за ударом. Результаты будут удивительными.

Позвольте мне пояснить на примере, который демонстрирует лёгкие и трудные пути учёбы. Когда мне было 12 лет, меня послали в школу танцев, где меня обучали вальсу, фокстроту и другим па, известным только в средневековье. Нам говорили: “*Поставьте правую ногу сюда, а левую – туда, затем соедините их. Теперь перенесите вес на левую ногу, повернитесь*” и т.д. Па не были сложными, но прошли недели, прежде чем я стал танцевать без необходимости проигрывать плёнку в своей голове: “*Поставь левую ногу сюда, правую туда, повернись, раз, два, три, раз, два, три*”. Я обдумывал каждое па, давая команду себе и затем исполнял его. Я едва сознавал, что обнимал девочку, и прошли недели, прежде чем я был в состоянии вести разговор во время танца.

Вот так большинство из нас учатся работать ногами и махать ракеткой в теннисе. Но это такой медленный и болезненный путь! Сопоставьте его с тем, как современный двенадцатилетний учится танцевать. Он идёт однажды вечером на вечеринку, видит, как его друзья танцуют, и приходит домой, овладев всеми танцами. Однако эти танцы бесконечно более сложные, чем фокстрот. Только представьте размер руководства, необходимого, чтобы описать словами каждое движение этих танцев! Это потребовало бы степень доктора наук по физвоспитанию и целый семестр, чтобы выучить их на

основании точной информации. Но ребёнок, который, возможно, проваливается на математике и английском, учит их не прилагая усилий за один вечер.

Как он это делает? Во-первых, просто наблюдая. Он не думает о том, что он видит, как левое плечо немного поднимается, в то время как голова держится впереди, а правая нога поворачивается. Он просто поглощает визуально тот образ, который перед ним. Этот образ полностью обходит разум, и, кажется, передаётся непосредственно телу, так как через несколько минут ребёнок выполняет движения очень похожие на те, которые он наблюдал. Теперь он чувствует, что надо делать. Он повторяет процесс несколько раз, сначала наблюдая, затем, ощущая, и скоро он танцует, не прилагая усилий абсолютно. Если на следующий день его спросит сестра, как танцевать, он скажет: "*Я не знаю. Вот так, видишь?*" Чаще всего он не может объяснить словами. Тогда как большинство из нас, кто учится играть в теннис путём словесных инструкций, могут объяснить во всех деталях, как следует ударить по мячу, но затрудняются сделать это.

Для интуиции картинка стоит тысячи слов. Она учится, как наблюдая действия других, так и выполняя действия сама. Почти все теннисисты испытывали, как они играли выше своего понимания после того, как посмотрели чемпионат по теннису по телевизору. Польза для вашей игры получается не от анализа замахов лучших игроков, а от концентрации без размышления, просто позволяя себе воспринимать то, что предстаёт перед вами. Затем, когда вы будете играть в следующий раз, вы, возможно, обнаружите, что определённые важные неуловимые факторы, такие как согласованное действие, предвидение, и чувство уверенности значительно улучшились, без какого-то сознательного усилия или контроля.

Общение с интуицией. Итак, многим из нас нужно построить новое отношение к интуиции. И строительство отношений предполагает новые способы общения. Если прежние отношения характеризовались критикой и контролем, признаками недоверия, то более желательные отношения – это отношения уважения и доверия. Если это так, это изменение может начаться с изменения позиции. Если вы последите за разумом в его критической позе, вы увидите, что он смотрит на интуицию сверху вниз и унижает её своими пренебрежительными мыслями. Другая возможность – это научиться смотреть на интуицию снизу вверх. Это отношение уважения, основанное на настоящем признании её возможностей. Другое слово для такого отношения – смирение. Чувство, которое естественно приходит в присутствии чего-то или кого-то, кем вы восхищаетесь. По мере того, как вы начинаете относиться к интуиции с уважением, чувства и мысли, которые сопутствуют контролирующему и критическому отношению, постепенно исчезают, и искренность интуитивной части возникает. С позиции уважения вы научитесь полагаться на интуицию.

Дальше будут рассматривать три основных пути общения с интуитивной частью. Главное для хорошего общения, чтобы мы пользовались наиболее подходящим языком. Если мистер **А** хочет быть уверенным, что его сообщение дошло до мистера **В**, он будет, по возможности, пользоваться родным языком мистера **В**. Какой родной язык интуитивной части? Конечно, не слова. Нет, родным языком являются образы, сенсорные образы. Итак, три пути общения, которые я буду обсуждать, все предполагают послание целенаправленных сообщений интуитивной части посредством образов и ощущений.

Образ желаемого результата. Многие обучающиеся игре в теннис слишком осознанно относятся к технике ударов и не внимательны достаточно к результатам. Такие игроки осознают, как они отправляют мяч, но не интересуются, куда он на самом деле направляется. Часто таким игрокам полезно перенести своё внимание со средств на цель. Вот пример.

Во время группового урока с пятью женщинами я спросил каждую, какую цель они поставили перед собой. Первая женщина, Салли, хотела отработать свой удар, который как она сказала, "*последнее время был действительно ужасным*". Когда я спросил её, что ей не нравится в ударе справа, она ответила: "*Ну, я отвожу ракетку назад слишком поздно, слишком высоко и слишком поворачиваю кисть во время проводки; также я часто отвожу глаза от мяча и думаю о своих ошибках*". Было ясно, что если бы я дал ей указания по каждому элементу, то я бы начал урок с ней и с ней бы закончил. Поэтому я спросил Салли, какой параметр удара её не устраивает. Она ответила: "*Он слишком слабый, ему не хватает длины*". Теперь у нас было с чем работать. Я сказал ей, что, как я полагаю, её интуитивная часть уже знает, как бить по мячу сильно. Я предложил, чтобы она представила мысленно дугу, которую мяч должен был бы описать, чтобы остаться в пределах корта, заметив, как высоко над сеткой он пролетит, и хранить эту картинку в уме несколько секунд. Затем, прежде чем пробить несколько мячей, я сказал: "*Не старайтесь послать мяч далеко. Ваше тело уже*

знает, что ему надо делать. Если мяч будет коротким, не делайте никакого сознательного усилия, чтобы исправить удар. Просто ударяйте по мячу и смотрите".

Третий мяч, посланный Салли, опустился в тридцати сантиметрах от задней линии корта. Из следующих двадцати пятнадцать опустились на последней четверти корта и летели с возрастающей скоростью. Когда Салли выполняла удары, другие женщины, и я могли видеть, как все элементы, которые она упомянула, изменялись заметно и естественно, её замах назад опустился, её проводка выровнялась, и она начала посылать мячи спокойно и уверенно. Когда она закончила упражнения, я спросил ее, какие изменения она сделала? И она ответила: "*Никаких. Я лишь представила, как мяч проходит в двух метрах над сеткой и опускается около задней линии*". Она была и обрадована, и удивлена.

Изменения, которые Салли внесла в свой удар справа, заключались в том, что она дала своей интуиции ясный зрительный образ результатов, которых она желала. Затем она просто делала удары, никак их не оценивая, а лишь наблюдая.

Получить ясный образ желаемого результата – самый полезный метод общения с интуицией, особенно во время матча. Когда вы соревнуетесь, слишком поздно работать над своей техникой, но можно держать в уме образ того, куда вы хотите, чтобы мяч полетел, а затем начать просто делать удары. Весьма важно здесь доверять интуиции. Ум должен оставаться расслабленным, воздерживаясь от указаний "как делать это" и от каких-либо усилий контролировать движения. По мере того, как разум учится не думать об этом, растущая уверенность в способности интуиции появляется.

Позволю себе небольшое отступление.

В восточных боевых искусствах ученики осваивают сложные физические движения, которые называют хэйянами. Наставник создаёт в процессе обучения на пути ученика разнообразные "препятствия", непрестанно требуя от него всё больше усилий, вновь и вновь совершать невозможное.

От ученика требуют двигаться и реагировать на всё более сложные приёмы, подвергает широко используемому в Дзэн – буддизме метод повторения.

Повторение представляет собой форму упражнений, направленных на развитие интуиции, для того, чтобы разум и тело стали способными струиться без рассуждений, оценок и остановок. В требованиях "просто делать" проявляется суть обучения.

Повторение – долгий и сложный процесс, и нередко приводит к разочарованию. На каком-то этапе ученик боевого искусства начинает задавать учителю один и тот же вопрос: "*Как можно усовершенствовать движения, которые уже кажутся мне абсолютно совершенными?*", "*Как можно двигаться с большей скоростью?*", "*Как можно с большей точностью поражать цель?*". В ответ ученик неизменно слышит лишь предложение поразить за повторением, и начинает смотреть на своего учителя с обновлённым уважением.

В полной мере всё сказанное относится и к теннису. Для развития теннисной интуиции мало лишь создать образ желаемого результата. Только на первом этапе этого достаточно. Затем начинается многократные повторения, пока не начнут удаваться удары при полном спокойствии разума. Вы просто делаете удар за ударом, вы становитесь частью игры в теннисе, вы чувствуете игру, но не обсуждаете её. Вы на корте находитесь в настоящий момент, и ваши мысли никуда не убегают. "Здесь и сейчас" – в этом ключ к успеху.

Иногда полезно быть сделать преднамеренное изменение в технике ударов (этот процесс будет обсуждаться подробнее в главе 6 «Изменяя привычки»).

Предположим, к примеру, что вы постоянно перекрываете плоскость ракетки во время проводки, и эта привычка сохраняется, несмотря на все усилия изменить её. Сначала вы должны дать интуитивной части очень ясный образ того, что вы хотите. Это лучше всего сделать, держа ракетку перед собой в правильном положении и глядя на неё с пристальным вниманием несколько секунд. Вы, возможно, почувствуете себя глупо, думая, что вы уже знаете правильно проводку, но очень важно создать образ для подражания. Сделав это, может быть также полезно закрыть глаза и представить весь ваш удар справа с ракеткой, остающийся в той же плоскости в продолжение проводки. Затем без мяча сделать несколько ударов, оставляя ракетку в той же плоскости, и позволив себе испытать ощущения, возникающие при новом движении. Как только вы начинаете бить по мячу, важно не стараться, а следить за ракеткой. Вы просили интуитивную часть держать нужную плоскость, поэтому пусть это произойдёт. Единственная роль разума оставаться спокойным и наблюдать за результатами в беспристрастной манере. Позвольте мне снова подчеркнуть, что важно не делать никакого сознательного усилия. Если после нескольких ударов ракетка не соответствует образу, который вы дали интуитивной части, тогда представьте желае-

мый результат снова и выполняйте удар. Ещё раз подчеркну. Разум должен безмолвствовать, тогда интуиция справиться с поставленной перед ней задачей.

Два эксперимента. Важно понять разницу между тем, чтобы дать свободу интуиции и сознательно себя заставить. Испытать различие, значит поверить в свою интуицию. С этой целью позвольте мне предложить два эксперимента.

Первый включает попытку попасть мячом в неподвижную цель. Поставьте коробку от теннисных мячей в углу корта. Затем представьте, как вы должны ударить, чтобы попасть в коробку. Подумайте о том, как высоко подбросить мяч, о правильном угле ракетки при ударе, о нужной силе удара и так далее. Если вы попали в неё, попытайтесь повторить то, что вы делали, так чтобы вы снова смогли попасть. Если вы будете следовать этой процедуре несколько минут, вы испытаете вмешательство разума и заставите себя подавить интуицию.

После того как вы усвоили этот опыт, передвиньте коробку в другой угол корта для второй половины эксперимента. На этот раз стойте у задней линии корта, вдохните глубоко несколько раз и расслабьтесь. Посмотрите на коробку. Затем мысленно представьте траекторию мяча от вашей ракетки до коробки. Представьте, как мяч попадает прямо в надпись на коробке. Если хотите, закройте глаза и представьте, как вы бьёте, и мяч бьёт по коробке. Проделайте это несколько раз. Если в вашем воображении мяч не попадает в коробку, это ничего, повторите мысленно картинку ещё несколько раз, пока мяч не попадёт в цель. Теперь, не задумывайтесь о том, как вам следует бить по мячу. Не старайтесь попасть в цель. Дайте свободу своей интуиции, не осуществляйте контроля, не пытайтесь ничего исправить. Просто доверьте интуиции сделать это. Когда вы подбрасываете мяч вверх, сконцентрируйте своё внимание на его швах, затем пусть удар помогает сам себе.

Мяч либо попадёт в цель, либо не попадёт. Заметьте точно, где он падает. Вы должны освободиться от какой-либо эмоциональной реакции на удачу или неудачу, просто знайте свою цель и проявляйте объективный интерес к результатам. Затем пробейте снова. Если вы не попали в коробку, не удивляйтесь и не пытайтесь исправить свою ошибку. Это самое важное. Снова сконцентрируйте внимание на коробке, затем пусть удар идёт сам собой. Если вы честно не стараетесь попасть по коробке и не пытаетесь исправить свои промахи, но полностью доверяете своему телу и его компьютеру, вы скоро увидите, что удар исправляется сам. Вы испытаете, реальное существование интуиции, которая действует и учится без напоминаний, что делать. Следите за этим процессом, следите, как ваше тело вносит изменения, необходимые, чтобы попасть ближе и ближе к коробке. Конечно, сознание очень хитрое и очень трудно помешать ему вмешиваться, но если вы успокоите его немножко, вы увидите интуицию за работой, и вы будете удивлены, как я был удивлён тем, что она может сделать, и как легко.

Второй эксперимент, который я бы рекомендовал, чтобы испытать реальность интуиции, начинается с выбора какого-то изменения, которое вы бы хотели внести в один из своих ударов. Например, выберете плохую привычку, которую вы безуспешно хотели бы исправить. Затем на корте попросите друга бросить вам двадцать мячей и постарайтесь исправить ошибку. Скажите ему, что вы пытаетесь сделать, и попросите его проследить, исправляется ли она. Старайтесь усердно, старайтесь так, как вы привыкли, пытаясь изменить привычку. Наблюдайте, что вы чувствуете, если не получается. Также отметьте, чувствуете ли вы себя неловким или скованным. Теперь попытайтесь практиковаться с исправленным ударом. Затем посмотрите, что происходит, когда вы будете играть матч.

В следующий раз возьмите другую привычку, которую вы хотели бы изменить, или даже ту же самую (Если привычка не исправлена вашими первыми попытками, было бы интересно поработать над той же самой). Попросите вашего друга бросить вам пять или десять мячей. В этот момент не делайте попытки изменить удар, просто следите за ним. Не анализируйте его, просто внимательно за ним следите, прочувствуйте, где ваше ракетка в каждый момент. Изменения могут произойти в то время, когда вы просто наблюдаете за своим ударом не оценивая, но если вы чувствуете, что дальнейшее изменение необходимо, тогда создайте образ желаемой формы. Покажите себе точно, чего вы хотите. Дайте интуиции ясный зрительный образ, двигая ракетку медленно по желаемой траектории и позволяя себе наблюдать за ней очень внимательно. Затем повторите процесс, но на этот раз почувствуйте точно, изменённые движения.

Создав образ желаемого и зная новые ощущения, вы готовы выполнить удары. Теперь сфокусируйте глаза и мысли на швах мяча и пусть это стучится. Затем следите, что произошло. И снова не анализируйте, просто смотрит, как близко интуиция подошла к тому, что вы от неё хотели. Если ваша ракетка не следовала тем путём, который вы представляли, тогда воссоздайте образ и снова делайте удар. Продолжайте этот процесс, позволяя телу

расслабляться всё больше и больше с каждым мячом. Скоро вы увидите, что интуиции можно доверять. Давнишние привычки можно изменить за несколько минут. После примерно двадцати мячей попросите своего друга играть с вами снова. Выходите на корт и просто продолжайте следить за определённой частью вашего удара, которая меняется. Наблюдайте за ней беспристрастно и внимательно, как вы наблюдали бы за движением кого-то другого. Наблюдайте за ним, и он изменится совершенно без усилий, плавно. Возможно, покажется, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Я могу лишь вам предложить, чтобы вы поэкспериментировали и увидели сами.

Об умении изменять привычки, конечно же, следует говорить и говорить, потому что именно на это игроки тратят много времени и денег, но прежде чем приняться за более полное описание этого умения, давайте обсудим третий метод общения с интуицией.

Ролевая игра. В последней главе я подчеркнул, как процесс оценки часто утверждается и расширяется для тех пор, пока сильное отрицательное представление о самом себе не сформируется. Теннисисты начинают верить, что не являются хорошими игроками, а затем играют эту роль, и очень трудно выйти из этой роли. Большинство игроков вынуждают себя играть роли гораздо худших игроков, чем они фактически есть, но интересные результаты могут часто быть достигнуты, именно через ролевые игры.

Спешу вас познакомить с такой ролевой игрой. Знакомя с этой идеей, я обычно говорю что-то вроде этого: “*Представьте, что я режиссёр телесериала*”. Зная, что вы актёр, который играет в теннис, я спрашиваю, не хотите ли вы сыграть маленькую роль, первоклассного теннисиста. Я уверяю вас, что вам не нужно беспокоиться о том, чтобы попасть в площадку, потому что камера будет сфокусирована только на вас и не будет следовать за мячом. Меня главным образом интересует, только то, как вы перенимаете манеры профессионала, и как вы воспроизводите удары с предельной уверенностью. Прежде всего, ваше лицо не должно выражать неуверенность в себе, вы должны выглядеть так, как будто вы попадаете каждым мячом точно туда, куда хотите. Действительно, войдите в роль, бейте так сильно, как хочется, и игнорируйте, куда мяч летит на самом деле.

Когда игроку удаётся забыть о себе и действительно играть принятую роль, удивительные изменения в его игре часто происходят, если вы не против игры слов, мы могли бы даже сказать, что изменения драматические. Пока он способен оставаться в это роли, он познает качества, о которых он, возможно, не знал.

Существует важное различие между предложенной ролевой игрой и тем, что обычно называют положительным настроем. В последнем случае вы говорите себе, что так же хороши, как Штеффи Граф или Майкл Чанг, в то время как в первом случае вы не пытаетесь убедить себя, что вы лучше, чем вы есть. Вы играете новую роль, но в процессе, возможно, станете больше осознавать свои настоящие возможности.

После года тренировок или около того, большинство людей приобретают определённую манеру игры, от которой они редко отходят. Некоторые усваивают оборонительный стиль, они не жалеют усилий, чтобы вернуть каждый мяч, часто кидают свечи, бегают по всей площадке и редко бьют по мячу сильно. Игрок такого плана ждёт, когда его противник совершит ошибку, и изнуряет его постепенно с бесконечной настойчивостью. Некоторые итальянские игроки были прототипом этого стиля (на земляных кортах). Противоположностью является наступательный стиль. В его экстремальной форме мяч посылается с целью победить каждый раз. Каждая подача предназначена быть очком, каждый приём подачи ловким мгновенным ударом, в то время как удары с лёта и смэши нацелены на то, чтобы мяч попадал в одном – двух дюймах от линии.

Третья распространённая модель – это та, которую можно назвать “формальным” стилем игры. Игроки этой категории не заботятся о том, куда летит мяч, их волнует, как они выглядят со стороны. Они играют на публику.

В противоположность, существует соревнующийся стиль игрока, который сделает всё, чтобы победить. Он упорно бегает, бьёт сильно или слабо, в зависимости то того, что нужно по ситуации, используя каждую слабость противника, умственную и физическую.

Обрисовав эти основные стили группе игроков, я часто предлагаю ученицам, чтобы в качестве эксперимента они переняли стиль, который кажется, больше всего отличается то того, который они усвоили ранее. Я также предлагаю, чтобы они исполняли роль хорошего игрока, неважно какой стиль они выбрали. Кроме того, что это весело, такой вид ролевой игры может значительно увеличить возможности игрока. Оборонительный игрок узнает, что он может нанести удар победителя; агрессивный обнаруживает, что он может также быть стильным. Я убедился, что когда игроки ломают свои привычные шаблоны, они могут значительно расширить границы своего собственного стиля и исследовать ослабленные стороны своей лично-

сти. По мере того, как вы получаете более лёгкий доступ к разнообразию качеств, заключённых в вашем теле, вы начинаете понимать, что можете прибегать к любому из этих качеств соответственно данной ситуации на корте или вне него.

Отказ от оценок, искусство создания образов и способность освободить интуицию – это три основные навыка, связанные с игрой в теннис. Прежде чем перейти к четвёртому и самому важному внутреннему навыку, умению сконцентрироваться, я посвящу одну главу обсуждению технических приёмов и тому, как овладеть любой техникой, не прибегая к оценочным размышлениям и чрезмерному контролю, которые, как мы видели, губят естественные способности.

ГЛАВА 5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ

В предыдущих главах я подчеркнул важность успокоения разума, освобождения от самоуказаний, доверия интуиции. Целью этих глав было заложить основу для усвоения техники более естественным и эффективным путём. Прежде чем познакомить с конкретными техническими приёмами, я бы хотел сделать некоторые общие замечания по поводу взаимосвязи между техническими инструкциями и процессом обучения.

Для меня важно строить любую систему указаний на основе наилучшего понимания естественного усвоения, процесса усвоения, с которым вы родились. Чем меньше указаний вмешивается в процесс усвоения, заложенный в вашу ДНК, тем более эффективным будет ваше движение вперёд. Говоря иначе, чем меньше страха и сомнения включено в учебный процесс, тем легче будет пройти естественные ступени усвоения. Один способ добиться понимания и доверия естественному усвоению – это наблюдать, как учатся дети до того, как их научили, или наблюдать, как животные учат своих детёнышей.

Однажды, когда я проходил через зоопарк Сан-Диего, у меня была возможность наблюдать, как мама гиппопотама даёт детёнышу его первый урок плавания. В глубокой части бассейна плавал бегемот, держа нос на поверхности. Вскоре он погрузился и ушёл на дно, где он, казалось, оставался около 20 секунд, прежде чем, оттолкнувшись задними ногами, поднялся снова на поверхность. Затем я наблюдал, как мамаша, которая нянчила детёныша на солнце, поднялась и подтолкнула его к воде мордой. Когда детёныш свалился, он пошёл как камень на дно и оставался там. Мать прошлась небрежно к мелкому концу бассейна и вошла в воду. Примерно 20 секунд спустя она дошла до детёныша и стала поднимать его вверх своим носом, направляя его к поверхности. Там молодой ученик глотнул воздуха и снова пошёл вниз. Ещё раз мамаша повторила процесс, но на этот раз отошла к глубокой части бассейна, почему-то зная, что её роль в процессе учения закончилась. Малыш делал вдох на поверхности и снова опускался на дно, но спустя какое-то время он выталкивал себя на поверхность своими собственными задними ногами. Затем новый навык повторялся снова и снова.

Казалось, что мать знала точно, сколько нужно “показать”, когда поощрить и когда поддержка больше не нужна. Она знала, что может полностью доверять инстинкту ребёнка, как только он был “запущен”. Хотя я бы не пошёл так далеко, чтобы сказать, что топспин справа уже запечатлён в вашей генетической структуре, я бы сказал, что естественный процесс обучения так закодирован, что мы бы правильно поступили, признавая и уважая его. Как в качестве учителя, так и ученика мы будем в наибольшей степени сами собой и наиболее результативны только, если мы можем быть в гармонии с ним.

Где берут начало технические указания? Теннис был завезён в Америку из Европы в конце 1800-х годов. Не было профессиональных инструкторов, чтобы обучать технике. Лучшими были игроки, которые испытали определённые ощущения при ударах и пытались передать эти ощущения другим. В попытке понять, как использовать технические знания или теорию, я полагаю, что самое важное это признать, что в принципе опыт предшествует знанию. Мы можем читать книги или статьи, которые дают специальные инструкции, прежде чем мы поднимем ракетку, но откуда пришли эти инструкции? В какой-то момент разве они не возникли из чьего-то опыта? Либо случайно, либо намеренно кто-то ударил по мячу определённым способом, это было хорошо и сработало. Путём экспериментирования были внесены усовершенствования, и, в конце концов, определился новый удар.

Возможно, ради того, чтобы быть в состоянии повторить новый удар по мячу снова или чтобы передать его другому, человек пытается описать его словами. Но слова могут только представлять описание и удар, а не сам удар. Язык это не действие и в лучшем случае может только намекать на тонкость и сложность, заключённую в движении. Хотя инструкция, таким образом созданная, будет храниться в части памяти, нужно признать, что помнить инструкцию не то же самое, что представлять сам удар.

Конечно, очень удобно думать, что, давая себе правильные указания, например, “бей снизу вверх” мы будем бить великолепные топспин справа снова и снова. Мы хотим доверять процесс усвоения техники нашему разуму, вместо познания её на опыте. Представление, что именно следование инструкции приводит к хорошим ударам, игнорируя роль, которую играет интуиция тела, сулит нам разочарование, когда мы дадим такие же указания, однако, такой же хороший удар не получится. Поскольку мы думаем, что инструкции были правильны, вывод, к которому мы приходим таков, что невыполнение инструкции привело к ошибке. Затем мы, возможно, будем сердиться на себя, делать пренебрежительные замечания о своей неловкости и называть себя бестолковыми или использовать разнообразные способы винить себя.

Но может быть, ошибка была в том, что вы не достаточно доверяли интуиции тела и слишком полагались на контроль сознания. Как будто мы хотели больше воображать себя послушным компьютером, чем человеческим существом. Как следствие, мы способны потерять доступ к прямой дорожке к памяти мышц, которая несёт более полное знание о желаемом действии. В обществе, которое стало ориентироваться на инструкции, как способ представления истины, возможно, потерять контакт со способностью чувствовать, а с ним способность “помнить” свои действия. Я полагаю, что это хранение в памяти является основным проявлением доверия, без которого совершенство какого-либо умения не может поддерживаться.

Когда словесная инструкция передаётся другому лицу, кто не имеет в своей памяти опыта действия, она будет жить в мыслях совершенно разъединено от опыта. Мне вспоминаются строки из книги «Пустые люди» Т.Элиота: “*Между идеей и реальностью, между побуждением и поступком, падает тень*”.

И когда мы начинаем использовать инструкцию, чтобы выносить приговор своим ударам вместо того, чтобы уделить внимание урокам опыта, разрыв между опытом и указаниями ещё больше расширяется. Указание, используемое как умозрительное “следует” или “не следует”, бросает тень страха между интуицией и действием. Много раз я видел, как ученики делали отличные удары, но выражали недовольство ими, потому что думали, что делают что-то неправильно. К тому времени, когда они приводили свой удар в соответствие с их представлением о “правильном” способе, удар терял как силу, пластичность и естественность.

Короче, если мы позволили себе потерять способность ощущать свои действия, слишком полагаясь на инструкции, мы можем серьёзно затруднить доступ к нашим естественным процессам усвоения и нашему потенциалу в игре. Вместо этого, если мы бьём по мячу, полагаясь на интуицию, мы укрепляем простейший путь к оптимальному удару.

Эта дискуссия была главным образом теоретической до этого момента, пока не была подтверждена научным отделом теннисной ассоциации США. Они установили, что слишком много словесных указаний, данных либо со стороны, либо самому себе, наносят вред способности выполнять удары. Из опыта видно, что одна словесная инструкция, данная десяти различным людям, будет иметь десять разных значений. Слишком усердное старание выполнить даже единственную инструкцию, может внести неловкость или жёсткость в удар, что мешает добиться высокого мастерства. В предыдущих главах я подчёркивал, что много технических приёмов можно освоить естественно, просто внимательно следя за своим телом, ракеткой и мячом во время игры. Чем более осознанно будет действие, тем больше возникает ответной реакции от опыта, тем более естественно усваивается техника, которая лучше всего получается и лучше всего действует для данного игрока на любом уровне совершенствования.

Суть такова: нет замены учению на опыте. Однако, даже хотя мы способны учиться естественно, многие из нас это забыли. И многие из нас потеряли связь с ощущением. Возможно, нам нужно учиться, как чувствовать снова и учиться тому, как по-другому учиться. Высказывание старого мастера будет уместно здесь: “*Ни один учитель не значит больше, чем свой собственный опыт*”.

Как лучше всего использовать технические указания. Итак, остаётся вопрос, как богатый опыт одного лица может помочь другому лицу. Краткий ответ таков. Обоснованное указание, полученное из опыта, может помочь мне, если оно ведёт меня к своему собственному экспериментальному открытию особенностей данного удара. С точки зрения ученика, вопросом становится то, как слушать технические указания и использовать их, не попадая в ловушки оценок, сомнения, страха. Для учителя или тренера вопрос должен заключаться в том, как давать указания, чтобы помогать естественному процессу учения и не мешать ему.

Суть этих вопросов и ответы на них, я полагаю, применимы к процессу обучения во многих областях.

Давайте начнём с очень простого и весьма распространённого указания, которые дают теннисные коучи: "*Зафиксируйте кисть при ударе слева*". Я бы предположил, что это указание возникло из чьих-то точных наблюдений относительного постоянства и силы бекхэндов, когда запястье было твёрдым, по сравнению с тем, когда оно было свободным. Каким бы очевидным это указание не казалось сначала, давайте проанализируем его, прежде чем отливать его в бронзу догмы. Можно ли бить бекхэнд с запястьем слишком свободным, чтобы производить контроль? Конечно. Но можно ли также ударить с запястьем, которое слишком твёрдое? Да, конечно, можно. Итак, какой бы полезной эта инструкция не показалась, вы не можете использовать её успешно, просто следуя ей. Вместо того вы используете указания, чтобы сделать своё открытие оптимальной степени напряжённости вашего запястья. Это конечно, можно сделать, обращая внимание на ощущение в вашем запястье во время удара, но это не обязательно выражать словами. Вы сделаете несколько ударов со слишком свободным запястьем, другие, возможно со слишком напряжённым запястьем, и непроизвольно вы увидите, что для вас удобнее и лучше всего действует, и останетесь с этим. Очевидно, точную степень напряжённости, которая, как вы обнаружили, срабатывала для вас, было бы очень трудно выразить определёнными словами; она запоминается по ощущению.

Этот процесс очень непохож на следование инструкции. Если я догматически верю, инструкции о “твёрдом запястье”, и если в действительности моё запястье слишком свободное, мои первые удары с более твёрдым запястьем, вероятно, покажутся мне лучше. Тогда, я, возможно, скажу себе: “*Укрепление запястья полезно*”. Поэтому при последующих ударах я буду напоминать себе укреплять запястье. Но при этих ударах моё запястье уже было твёрдым, так теперь оно слишком напряжено. Скоро напряжение распространится по всей руке, по шее, моим щекам и губам. Но я повинуюсь инструкции. Где произошла ошибка? Очень скоро кто-то скажет мне, что надо расслабить мышцы. Но насколько мне надо расслабиться? Я возвращаюсь к другой инструкции, пока опять что-нибудь не произойдёт.

Теперь я верю, что лучший способ использования технического знания в теннисе состоит в намёке на возможные изменения. Намёк может быть сделан вербально или сопровождаться демонстрацией техники. Если я хочу дать инструкцию: “*Бейте снизу вверх, чтобы получился топспин*”, избегая контроля разума, то я мог бы сначала взять ученика за руку и вместе с ним провести ракетку. Затем я мог бы сказать, что не надо стараться что-либо сделать, только наблюдайте за вашей ракеткой. Она идёт снизу вверх, она касается мяча верхней частью обода или нижней? После нескольких ударов я бы мог задать уточняющие вопросы относительно точки касания мячом ракетки. У моего ученика появляется возможность самому исследовать, что для него лучше.

Если бы попросить группу профессиональных тренеров записать наиболее важные элементы удара справа, то получили бы список, содержащий не менее пятидесяти элементов. Вообразите трудности, с которыми встречаются теннисисты. Неудивительно, если игрока охватывает неуверенность. С другой стороны, запоминание картины удара и возникающих при этом ощущений заметно облегчает работу с каждым элементом.

Остаток этой главы будет посвящён изложению технических инструкций, которые могли бы вам помочь обнаружить эффективную технику для себя. Вам стоит научиться использовать любую техническую инструкцию как средство к открытию вами естественного для вас удара.

Прежде всего, оговорим внешнюю сторону вашей игры. Теннисист должен посылать мяч над сеткой и попадать в пределах корта. Главная цель игры состоит в том, чтобы выполнить эти два требования последовательно, в хорошем темпе, с хорошей точностью, чтобы максимально затруднить действия противника. Держа это в уме, давайте взглянем на динамику техники выполнения ударов справа и слева. Один момент очень бросается в глаза, ранее одобренные методы выполнения ударов сейчас заметно изменились. Что раньше было категорично истинно, больше уже не так.

Удары с отскока.

Хватка. Если вы спросите с десяток игроков, почему они при ударе справа используют одну хватку, а при ударе слева другую, то они ответят, что читали об этом в журнале или их так учили тренеры. Даже при том, что им, возможно, сказали и правильно, им бы стоило поэкспериментировать и подобрать оптимальную для себя хватку.

Очень много информации существует о том, какие бывают хватки. Одни игроки изменяют хватку для того, чтобы придать большую силу каждому удару. Для других это не всегда удобно, так как хватка должна быть удобной именно для вас и вашей руки, в зависимости от выбранного угла между ракеткой и рукой и способности выдерживать напряжение в руке.

Тоже самое можно сказать и о том, насколько сильно надо сжимать ручку ракетки. Очень трудно выразить это словами. Мне кажется, что об этом очень точно сказал Сирано де Бержерак: “*Держите ручку как птицу, не настолько свободно, чтобы она могла улететь, не настолько сильно, чтобы лишить её жизни*”. Это – хорошая метафора. Но в действительности, единственный способ выбрать степень сжатия ручки заключён в практике, в выборе того, что вам удобно и вашим ударам.

Если следовать развитию “одобренных” хваток в прошлые годы, то заметно господство восточной хватки. Тем не менее, ряд игроков отказались от этой хватки в пользу полузападной. Как они решились на такой шаг? Они порвали с догмой не потому, что догма была неправильной, а потому что нашли нечто, что делало их удары более надёжными и точными.

Работа ног. Работа ног является одним из главных факторов, от которого зависит успешность любого удара. Она обеспечивает основу движения тела к мячу. По поводу работы ног было написано очень много, слишком легко запутаться в этих инструкциях. Мы хотим использовать другой подход.

Работа ног, преподаваемая профессиональными тренерами, при ударе слева осталась относительно неизменной за последние двадцать лет. Игроки, ударяющие правой рукой, получают такую инструкцию. Двигаться на мяч примерно под углом 45° с удобно выбранным шагом. Если ноги будут очень близко друг к другу, то можно потерять баланс. Вес тела в момент удара должен перейти с левой ноги на правую.

Предположим, что такая инструкция весьма полезна. Как наиболее эффективно воспользоваться инструкцией? Сначала, сопротивляйтесь искушению немедленно повиноваться. Первым шагом может стать внимательное наблюдение за одним из моментов работы ног. Например, сконцентрируйтесь на переносе веса тела. Без того, чтобы делать какие-то изменения в движении тела и ног, просто наблюдайте, как происходит этот процесс. Пока вы наблюдаете, ваше тело может внести какие-то изменения в переносе тяжести. Вы можете позволить ситуации экспериментировать до тех пор, пока он не найдёт что-то подходящее для вас.

Аналогичный подход можно использовать при выборе надлежащего угла подхода к мячу. Примерно зная, что из себя представляет 45°, вы можете просто наблюдать за углом, который составляет траектория мяча и ваша правая нога. Если обнаружите, что угол меньше или больше, то не надо ничего менять. Позвольте ситуации искать желательный для вас угол. Вы спрашиваете, а интуиция ищет ответ. Не надо удивляться, если ваша интуиция предложит вам нечто, сильно отличающееся от инструкции. Так, например, могло бы быть, если речь пошла об ударе справа.

В отличие от удара слева, работа ног при ударе справа драматично изменилась за последние двадцать лет. Когда первое издание этой книги было выпущено, считалось, что работа ног при ударе справа аналогична работе при ударе слева, только здесь угол в 45° образует траектория мяча и левая нога. Это был путь, по которому меня обучали теннису 50 лет назад. Действительно, когда я учил правильные шаги, то использовались резиновые коврики, на которых были отпечатаны нужные положения ступней ног. Я учил, таким образом, эти шаги, пока не был в состоянии делать их, не опуская глаза вниз. Тренер следил за работой наших ног, делая необходимые замечания.

Однако теперь есть две альтернативы. Один путь – использование “открытой” стойки, которую часто применяют игроки на земляных кортах, при этом вес тела переносится на правую ногу вместо того, чтобы переносить его на левую. Вместо того чтобы шагать на мяч, игроки в “открытой” стойке шагают параллельно задней линии, и правая ступня, образует 180° с ней. Они поворачивают плечи, закручивают бедра и раскручиваются подобно штопору, чтобы ударить по мячу. Легче наблюдать, чем описывать открытую стойку. Часть игроков теперь используют её при игре на харде и даже на травяных кортах. Такая стойка позволяет играть топспин и быстро возвращаться в центр корта. Обучение работе ног в открытой стойке затруднено тем, что необходимо ещё обращать внимание и на другие элементы удара, по которым существуют свои инструкции. Казалось бы, удар надо разбить на элементы, каждый тренировать отдельно, и затем соединять в одно целое. Однако этот процесс можно упростить, если сначала понаблюдать за ударом профессионального игрока. Посмотрите на него со всех сторон, как на нечто целое, а затем уже обратите внимание на отдельные детали. Когда перейдёте к собственному экспериментированию, не придавайте особого значения результатам, пока у вас не возникнет чувствование всего движения. Только тогда можно сосредоточить внимание на отдельных элементах. Вы можете обратить внимание на то, как повёрнуты плечи, насколько закручены бедра, что делает правая нога и т.д. При этом вам не надо стараться походить на какой-то образец, а всего лишь обнаружить чувствование удара, отвечающее вашему удобству и эффективным результатам.

Если вы тренируете удар справа в открытой стойке, это не означает, что нет других способов выполнить удар. Другая техника удара, получившая название удар в полуоткрытой стойке, предполагает, что между вашими ступнями и задней линией образуется угол 90-100° . очевидно, что это компромисс между традиционным исполнением удара и ударом в открытой стойке. Если у вас есть желание, то можно владеть всеми тремя ударами и использовать их, когда это необходимо. Очень важно, что выбор осуществляется на корте, вместо того, чтобы соответствовать какой-то модели, вы используете их для обретения своего эффективного удара, реализующего ваш потенциал игрока и ученика.

Когда вы поймёте, как простое внимание можно использовать для изучения любого технического аспекта игры, с помощью инструкции или без неё, вы легко теперь обнаружите те места в вашей технике, которые требуют вашего особого внимания. Несколько критических фокусов для удара с отскока приведены ниже. Вы могли бы взять любую инструкцию из теннисного журнала и добавить к предлагаемому списку, ещё что-то.

Частичный список контрольных вопросов при ударе с отскока.

1. Замах. Установите точно, где находится головка ракетки в крайней точке замаха. Где находится мяч, когда вы начинаете делать замах? Что происходит с плоскостью ракетки во время замаха?

2. Удар. Вы можете почувствовать, где ракетка встречает мяч? Как распределён вес тела? Каков угол поверхности ракетки при ударе? Как долго вы можете чувствовать мяч на ракетке? До какой степени вы можете чувствовать вид и скорость вращения, передаваемого мячу? Насколько жёсткой становится ваша рука при ударе, или вы ощущаете в руке вибрации? Где по отношению к телу происходит контакт с мячом?

3. Проводка. Где заканчивается проводка? В каком направлении? Что происходит с плоскостью ракетки? Чувствуете ли вы какое-либо колебание или напряжение?

4. Работа ног. Как распределён ваш вес до удара и что происходит во время удара? Что происходит с вашим балансом в момент касания с мячом? Сколько шагов вы сделали до удара? Какой размер ваших шагов? Как “звучит” ваше передвижение по корту? Когда мяч приближается, то вы делаете шаги вперёд, стоите на месте или отступаете? Насколько устойчиво ваше положение в момент удара?

Подача. По сравнению с другими ударами в теннисе, подача является наиболее сложным элементом. Обе руки участвуют в ударе, бьющая рука совершает движение одновременно с плечом, локтем и кистью. Движение при подаче усложняется инструкцией для каждого элемента. Но всё значительно упрощается, если положиться на интуицию тела, дав возможность нашему разуму лишь наблюдать за исполнением.

Контрольные вопросы при выполнении подачи. В общем случае есть несколько моментов в подаче, на которых стоит сфокусировать своё внимание. Запомните главную цель подачи – воспроизводить её одинаково, бить над сеткой и попадать в нужный квадрат с необходимой точностью. Имеется несколько переменных, которые требуют рассмотрения.

1. Подброс мяча. Насколько высоко вы подбрасываете мяч? Насколько он опускается до удара? Если мячу дать упасть на землю, то где он упадёт относительно носка левой (правой) ноги?

2. Баланс. В какие моменты подачи вы чувствуете баланс тела? В какую сторону движется тело во время подачи? Как перераспределяется вес тела во время подачи?

3. Ритм. Последите за ритмом подачи. Можно ли сказать, что вы исполняете подачу на четыре счета: “да”, “да”, “да” и ещё “да”? Чувствуйте и слушайте ритм своей подачи, пока не найдёте лучший вариант для себя.

4. Положение ракетки и запястья. Где находится ваша ракетка перед движением на мяч? Ваша ракетка попадает по центру мяча или касается его правой или левой сторон? До какой степени это так? До какой степени напрягается ваше запястье во время удара? Когда оно расслабляется?

Сила подачи. Поскольку считается, что подача должна быть сильной, то многие игроки стараются ударять, напрягая мышцы мускулов руки и запястья, чтобы достичь желаемой цели. Но напряжение мышц имеет обратный эффект. Оно уменьшает силу подачи и лишает локоть и запястье свободы. Важным моментом при наблюдении за силой подачи является выбор оптимального напряжения мышц руки.

Профессиональный тренер поможет вам сфокусировать своё внимание на важных моментах подачи, но главным здесь становится ваша практика наблюдения. Очевидно, что мы должны учиться индивидуально. Нет лучшего способа обучения, у каждого теннисиста своя дорога в обучении. В

настоящее время подачи ведущих игроков в мире заметно отличаются друг от друга. Каждый из них о технике подачи узнал от кого-то другого, но затем развил это в соответствии со своей индивидуальностью, особенностями, заложенными в каждом из нас и ждущим случая свободно проявиться.

Как это было и с другими ударами, консервативный подход к изучению и овладению подачей отходит в сторону. Когда я тренировал подачу, примерно пятьдесят лет назад, Джон Гардинер, один из лучших специалистов того времени, учил нас так. Чтобы скоординировать движение тела и рук, мы пели: "*Руки вместе вниз, руки вместе вверх*". Подбрасывающая рука и бьющая одновременно под это пение шли вниз, а затем поднимались. Левая рука подбрасывала мяч, а правая вместе с ракеткой делает петлю и двигается на мяч, затем происходит удар и проводка, в конце которой ракетка идёт вниз и в сторону от ног. Так учили подаче пятьдесят лет назад.

Тогда как сегодня, листая страницы теннисных журналов, можно легко обнаружить, что Пит Сампрас, Штеффи Граф, Марк Филиппусис и другие игроки не придерживаются подобной техники исполнения. С точки зрения прошлых лет эти теннисисты делают ошибки при подаче.

В одном из теннисных журналов я нашёл следующую инструкцию по тому, в каком ритме стоит выполнять подачу, чтобы придать ей силу.

Там говорится: "*Старый способ подавать (руки вниз и руки наверх) возможно выглядит весьма ритмично, но многим игрокам такой путь мешает достичь большой мощи, так как правая рука с ракеткой вынуждена делать паузу во время петли*".

Дальше инструкция продолжается следующим образом: "*Наиболее важно обратить внимание на то, что делают современные игроки в период до выполнения петли. Левая рука подбрасывает мяч, а ладонь и пальцы правой руки смотрят вниз. Тогда бьющая рука имеет возможность разгоняться на петли, что приведёт к силе подачи*".

Я цитирую эту инструкцию по двум причинам. Чтобы показать, что правила выполнения подачи, изменились, нашлись смелые люди, которые набрались храбрости и стали экспериментировать. Вторая причина состоит в том, что я понимаю предложенный путь изменения в подаче. Но почему, то, что хорошо для ряда игроков, должно быть оптимальным и для меня? У меня есть сомнения на этот счёт.

После чтения теннисных журналов или наблюдений подач других игроков, не спешите с заключением, что новый путь окажется оптимальным и для вас. Позвольте вашей интуитивной части наблюдать то, что ей интересно, старайтесь не обращать внимание на замечания вашего разума, который будет стараться сделать вам несколько предложений. Те моменты подачи или других ударов, которые представляют интерес для ваших природных способностей, выйдут на передний план вашего внимания спонтанно. Позвольте интуиции экспериментировать с тем элементами удара, которые важны для неё.

Как наблюдать игроков. Очевидно, что мы можем научиться многому, наблюдая других теннисистов, но мы должны научиться смотреть игру. Формировать свою технику после наблюдения игры профессиональных игроков надо осторожно, чтобы не навредить естественному процессу обучения.

Сфокусируйте своё внимание на наиболее интересных для вас элементах удара профессионального игрока. Интуиция будет автоматически впитывать в себя то, что ей полезно, и отвергать то, что пока не приносит пользы. С каждым новым ударом наблюдайте за тем, что ощущаете. Позвольте естественному процессу вывести вас на лучший удар. Только позвольте интуиции ходить вокруг и около, пока он ищет новые возможности для удара.

Мой опыт и опыт тех, с кем я работал, показывает, что интуиция сама подскажет, когда приходит время работать над каким-то элементом удара. В своём изучении игры других теннисистов вы можете чередовать свои наблюдения с экспериментами на корте до тех пор, пока не сможете достичь желаемого.

Освобождая интуицию, вы наблюдаете, удары других теннисистов, наблюдаете за своим ударом, чувствуете свои движения и следите за результатом. Двигаясь таким путём, вы обретаете свободу для новых ощущений, которые будут работать на вас.

Если суммировать сказанное выше, то я верю тому, кто нашёл новый лучший удар, что поможет мне найти свой лучший удар. Знание техники успешных теннисистов даёт возможность другим игрокам продвинуться ещё дальше. Но опасно любой удар другого игрока или соответствующее описание в книге рассматривать с позиций правильно или неправильно. Разум становится очарованным очередными инструкциями, что наделяет его сладким ощущением контроля над ситуацией. Напротив, интуиция испытывает приятные чувства от всего удара в целом. Она помогает вести обучение ударам в соответствии с заложенными в нас природными способностями. Внешние модели ударов не должны подавлять вас, они дают всего лишь повод для размышлений и новых поисков.

Мне нравится при таком подходе ощущение, что я, обучая своих учеников, не подгоняя их под одну модель, которая может быть в тот момент времени очень востребована среди специалистов. Я использую новую информацию, чтобы помочь моим ученикам сделать шаги в естественном развитии их природных способностей. Интуиция позволяет делать быстрые изменения за короткий период времени. При этом не только ваши теннисные удары становятся лучше, но вы развиваете в себе способность изучать что-нибудь и совсем в других сферах жизни.

ГЛАВА 6. ИЗМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ

Предыдущая глава, возможно, дала некоторые идеи о том, как можно внести изменения в теннисные удары. Цель этой главы состоит в том, чтобы показать, как на практике добиться изменений, которые станут непосредственной частью вашего поведения. Советов может быть много, одни из них – хорошие, другие – плохие. Значительные трудности возникают при использовании советов, когда нужно заменить привычные движения на другие. Для большинства теннисистов этот процесс представляет большие трудности.

Дальше мы хотим предложить новый путь обучения. Фактически, это не новый путь вообще, это – самый старый и наиболее естественный путь изучения. Почему ребёнок так легко осваивает иностранный язык? Прежде всего, потому, что он не вмешивается в свою естественную природу процесса обучения. Я предлагаю путь возвращения к естественному обучению.

Под обучением я понимаю не сбор информации, а реализацию кое-чего, приводящего к изменению поведения внешнего, если речь идёт о том, как изменить удар, и внутреннего, если речь об изменении мыслей и установок. Мы развиваем определённые шаблоны действий, потому что они подчинены определённой цели. Время изменения подходит, когда мы понимаем, что та же цель может быть достигнута другим путём. Возьмите привычку прикрывать ракетку, чтобы мяч попал в площадку. Но затем игрок понимает, что эту же функцию может выполнять топспин, старую привычку приходится менять.

Намного более трудно менять привычку, когда нет адекватной замены для этого. Эта трудность часто существует, когда мы становимся моралистическими относительно нашей игры в теннис. Если игрок читает в книге, что ошибочно перекрывать ракетку, но не предлагается другой способ попадания в площадку, то будет требоваться много волевых усилий, чтобы держать ракетку открытой, т. к. нет уверенности, что мяч попадёт в площадку. Нет сомнений, что на корте такой игрок снова вернётся к удару, который даёт ему хоть небольшую безопасность в плане попадания.

Нет смысла осуждать существующие образцы поведения, например, говорить, что у вас плохой удар. Полезно видеть, какую функцию ваши старые привычки обслуживают, если вы хотите найти лучший способ достижения той же цели.

Это – болезненный процесс, трудно избавиться от старых привычек, прочно засевших в нашей голове. Но есть естественный путь. Возьмите ребёнка, он не пытается исправлять свои привычки, он заводит новые. Он не ломает привычку ползать, он просто оставляет её и начинает ходить.

Привычки – утверждения относительно прошлого, а прошлое уже ушло. Старт новых привычек лёгок, когда он сделан с искренним игнорированием предполагаемых трудностей. Это можно доказывать только собственным опытом.

Здесь приходит на память история, которая приключилась с Чаком Норрисом. В начале своей спортивной карьеры он поехал на соревнования, на которых каждый из участников должен был демонстрировать определённые упражнения (набор движений). Чаку досталось хэйян, упражнение, которые он в совершенстве, как ему казалось, исполнял бесчисленное количество раз. Но он выступил крайне неудачно, и очень удручённый вернулся домой.

Наставник ничего не сказал Чаку и позволил ему спокойно тренироваться дальше.

Как поступил дальше Чак?

Он выбросил из головы все мысли о неудачном выступлении. Наоборот он стал думать об успехе и воображал, как в совершенстве исполняет хэйян. Чтобы добиться своей цели, он стал учиться на примере других спортсменов. Чак ставил себя на их место, когда выполнял стандартные движения. Он “похищал” их действия, а затем мысленно и телесно превращал в свои собственные. Чак задавал своей интуиции образы для подражания. Вскоре он удачно выступил в следующих соревнованиях.

<u>Создание изменений в ударе шаг за шагом.</u>

Шаг 1 Непредвзятое наблюдение. Где вы хотите начать? Какому элементу вашей игры нужно внимание? Это не обязательно самый плохой ваш удар, а тот, который готов к изменениям. Пусть сам удар сообщит о необходимых изменениях. Если вы хотите изменить то, что к этому готово, то процесс пойдёт.

Для примера, пусть это будет ваша подача. Первый шаг будет состоять в том, что надо забыть все идеи, которые у вас есть по поводу ошибок в подаче. Начните подавать без того, чтобы был сознательный контроль. Посмотрите на свою подачу, как на нечто новое. Обратите внимание на то, как переносится вес тела, на вашу хватку, на исходную позицию ракетки. Никаких изменений, только наблюдение.

Затем почувствуйте ритм движения ракетки при подаче. Почувствуйте путь вашей ракетки. Затем подайте несколько мячей и наблюдайте за кистью. Она подвижна или напряжена? Есть ли щелчок при подаче или что-то меньшее? Просто наблюдайте. Наблюдайте подброс мяча. Экспериментируйте с подбросом. Мяч попадает в одну точку? Где точка падения? Где заканчивается движение ракетки? Вскоре вы хорошо будете знать свою подачу. Вы также можете узнать, насколько быстро летит мяч и какова точность попадания. Наблюдая без осуждения, вы расслабляетесь, это хорошее начало для изменений. Уже в процессе наблюдения могут произойти некоторые изменения. Если нет, то пусть процесс продолжается.

После нескольких минут наблюдений у вас, возможно, появится идея относительно того, что стоит изменить.

Она появиться неожиданно, только следите за спокойствием разума. Дайте себе почувствовать наиболее желательные изменения, затем снова наблюдайте подачу.

Шаг 2. Картина желаемого результата. Предположим, что вашей подаче не хватает мощи. Следующий шаг – картина желаемой по мощи подачи. Один из путей – это наблюдать чьё-то исполнение мощной подачи. Без анализа, просто наблюдать и стараться чувствовать, что чувствует обладатель мощности подачи. Слушайте звук мяча при подаче и наблюдайте результат. Затем сделайте попытку мысленно представить, что вы подаёте мощную подачу. Есть ли у вашей подачи звук мощного удара? На какие ощущения в теле вы обратили внимание? Понаблюдайте, куда полетел мяч после вашей подачи?

Теперь у вас есть образ и, возможно, какие-то ощущения в теле.

Шаг 3. Доверие интуиции. Начните снова подавать, но без сознательного контроля. В частности, сопротивляйтесь желанию ударить сильнее. Просто подавайте и подавайте. Просивший большей мощи, её получает. Это не волшебство, вы даёте своему телу почувствовать свои возможности. Независимо от результатов, держите разум в стороне. Если мощь не приходит немедленно, то не торопите события. Доверяйте процессу, и всё произойдёт.

Если через какое-то время мощь подачи не растёт, то имеет смысл возвратиться к шагу 1. Спросите себя, что мешает вашей подаче. Если ответ не придумать, то можно обратиться к специалисту, который, определит, что мешает подаче. Возможно, он увидит, что вы сильно закрепляете кисть, желая играть мощно.

Можно экспериментировать, держа ракетку с различной степенью жёсткости. Позвольте себе почувствовать кисть, когда она совершает полную дугу. Считайте, что вам не сказали, как бить, дайте возможность себе почувствовать движение кисти. Если есть сомнения, то пусть тренер покажет, но ничего не говорит. Мысленно вообразите свою подачу и следите за кистью. Как только зафиксируете новый образ подачи, начните практиковать. Позвольте кисти быть гибкой насколько это возможно. Поощряйте это, но не вынуждайте.

Шаг 4. Наблюдение изменений и результатов вне критики. Поскольку вы дали свободу своей интуиции, то вам надо просто наблюдать. Наблюдайте процесс без контроля за ним. Если у вас возникло желание помочь, то не стоит это делать. Лучшее, что можно сделать, это доверять природе процесса, худшее – начать усердно вмешиваться в процесс, результатом будет расстройство.

В ходе этого процесса важно не беспокоиться по поводу того, куда улетел мяч. Меняя один элемент, вы затрагиваете и другие. Увеличивая участие в подаче влияния кисти, вы тем воздействуете и на ритм. Может возникнуть рассогласование элементов, однако, если продолжать верить в процесс, то быстро всё придёт в порядок.

Аналогично можно уделить внимание и другим элементам подачи.

ГЛАВА 7. КОНЦЕНТРАЦИЯ В ТЕННИСЕ

В условиях высочайшего давления, которое обычно бывает на соревнованиях, трудно удерживать ум в сконцентрированном состоянии. Ум постоянно отвлекается. Во время турниров и отдельных игр теннисисты не в состоянии сконцентрироваться на настоящем. Их ум отправляется в прошлое, в голове появляются мысли типа: "*Когда-то я ему уже проигрывал, могу проиграть и на этот раз. Ведь он играет лучше меня*". Иногда мысли убегают в будущее. Теннисисты начинают думать о результатах игры и о последствиях результата. Они представляют негативную реакцию на результат своего тренера или родителей, если речь идёт о молодых игроках. Большинство теннисистов во время соревнований не могут сосредоточиться на игре, начинают усиленно контролировать свои удары, что ведёт к закрепощению и худшим результатам. Отрицательные эмоции, озабоченность своими действиями, беспокойство в отношении результата игры или отдельных геймов становятся серьёзным препятствием на пути концентрации и успешного выступления.

Анализ выступлений теннисистов говорит о том, что во время своих наихудших выступлений они были охвачены самыми разнообразными мыслями и беспокойствами. Они сами были потрясены, когда до них дошло, чем в действительности был занят их ум во время важнейших моментов игры.

После игр в теннисе, как и в других видах спорта, рекомендуется на следующий день проводить анализ действий теннисистов. Обязательно нужно зрительно восстанавливать в памяти игру, особенно моменты хороших действий спортсмена. Надо приучать теннисистов не только зрительно восстанавливать прошлые события, но и вспоминать мысли, которые у них были в голове. Такая информация поможет тренеру и спортсмену выработать стратегию по улучшению результатов на будущее. Конечная цель обсуждения заключается в том, чтобы теннисист сам ощутил тесную связь результата с мыслями и чувствами, относящимися к моментам неудачных действий. В качестве примера ниже приведены фрагменты разговора с теннисисткой после её неудачной игры. Замечу, что обучение молодой теннисистки приёмам концентрации позволило ей через два года стать первой в Европе.

"*У меня слабая концентрация*". *Я больше думаю о противнике, о её сильной подаче и хорошем приёме*". "*У меня негативные мысли*". "*Мне не хочется находиться на корте*". "*Я мало уверена в себе*". "*Я чувствую тревогу, скованность и умственную напряжённость*". "*Почему-то я вдруг начинаю думать о том, что буду делать вечером, что скажет мама после игры*". "*Я не могу представить, как мне действовать*". "*Я ощущаю боль в спине при подаче*". "*Что-то мне холодновато*". "*Я чувствую себя неловко, не в своей тарелке*". "*У меня мало сил*". "*Моя противница победит меня*". "*Я пытаюсь уговорить себя играть иначе*". "*Кричу на себя*". "*Когда игра закончилась, я ощутила облегчение*".

Подобные моменты в игре бывают у многих теннисистов независимо от их квалификации. Профессионализм тренера состоит в умении распознать причины неудачных действий и научить спортсмена приёмам концентрации на корте.

Обучение приёмам концентрации теннисистов условно можно разбить на четыре этапа.

1. Осознание своего тела.
2. Контроль дыхания.
3. Произвольная фокусировка внимания.
4. Концентрация внимания.

На каждом шаге необходимо выполнять ряд упражнений. Предлагаемые упражнения, исполняемые в отдельности, будут приносить пользу, но, сведённые в одну программу, они позволят добиться большего эффекта. Каждый шаг усиливает последующий. Контроль за телом способствует контролю дыхания. Контроль дыхания облегчает произвольную фокусировку внимания, что в итоге ведёт к умению концентрироваться во время игры.

Осознание своего тела.

В большинстве случаев тренировка теннисистов начинается с лёгкой пробежки и упражнений на растяжку. Тренера и спортсмены выпускают из вида упражнения на развитие навыков контроля.

Очень рекомендую начинать тренировку с неподвижного, спокойного сидения и контроля за дыханием. Подобная практика необходима и непосредственно перед выходом на корт во время соревнований.

Неподвижное, спокойное сидение и контроль за дыханием оказывают немедленную помощь для контроля за состоянием разума. Ниже приводится упражнение, которое имеет смысл выполнять в начале любых тренировок или соревнований. Оно с большой эффективностью используется стрелка-

ми, фехтовальщиками, пятиборцами и игровиками. Хорошо известно, что великолепные теннисисты Эш и Чанг постоянно включали это упражнение в свои тренировки.

Упражнение. В тихом месте примите положение сидя. Это может быть привычная для йогов поза со скрещёнными ногами. Старайтесь держать позвоночник, шею и голову вдоль одной линии. Опустите руки свободно на колени, при этом пусть кончик указательного пальца касается кончика большого пальца на каждой руке. Закройте глаза и не зажмуривайте их. Если неудобно или непривычно сидеть в положении со скрещёнными ногами, сядьте на стул. Только проследите, чтобы ваша спина, шея и голова были выпрямлены, ступни плотно касались пола. Сядьте неподвижно, не двигаясь. Разум и тело сливается в единое целое. Когда тело двигается, разум тоже приходит в движение, и наоборот. Ощутите своё тело, неподвижное и расслабленное. Убедитесь, что вам удобно сидеть, вы расслаблены и спокойны. В Японии такое состояние называется “дзадзэн”, с него начинается воспитание ментальной силы.

Теперь начните раскрепощать свои мышцы. Представьте себе это зрительно, вы сидите и ваши мышцы расслаблены. Дайте себе команду расслабить мышца. Начните с макушки головы, затем перейдите к мышцам лба, глаз, рта, шеи, плеч, предплечий и рук.

Проходите так по всем частям тела, пока не научитесь расслаблять своё тело. Если что-то не удаётся сделать, то мысленно расслабляйте себя и, например, расслабленные мышцы глаз и рук. Вы мгновенно почувствуете расслабление. Проанализируйте всё своё тело. Если заметите напряжение в какой-нибудь части тела, то можно помочь себе дыханием. Сделайте вдох, и затем выдох. Мысленно представьте себе, что при выдохе воздух направляется в то место тела, где вы ощущаете зажатость. После нескольких попыток, вы легко справитесь с этим.

Сделайте ещё насколько глубоких вдохов и добейтесь полного расслабления. Продолжайте сидеть спокойно и неподвижно.

Неподвижное сидение позволит вам ощущать своё тело, дыхание, устранит внешние раздражители. Вы обретаете контроль над своим телом. Научиться сидеть спокойно крайне важно. Вы сможете двигаться дальше только после того, как в совершенстве отработаете успокоение своего тела.

Контроль дыхания.

Процесс дыхания связан с важнейшими функциями тела. Поэтому простейший способ воздействовать на эти функции заключается в контроле дыхания. Конечная цель большинства дыхательных упражнений состоит в регулировании состояния разума, эмоций и расслаблении мышц тела.

Дыхание состоит из четырёх фаз:

1. Вдох.
2. Задержка дыхания.
3. Выдох.
4. Задержка дыхания после выдоха.

Уже давно отмечено, что после долгого и медленного вдоха происходит успокоение тела, вместе с этим приходит в равновесие и разум. Дыхание влияет и на концентрацию.

Когда сильно фокусируется внимание, то происходит задержка дыхания. Если же вы дышите неровно, то ваш разум начинает метаться.

Гладкое, ритмичное дыхание – с фокусировкой внимания – способно помочь достижению высокого уровня концентрации. Именно этот момент необходимо учитывать при подготовке спортсменов к соревнованиям и непосредственно в процессе самого состязания.

Дальше приведены в определённом порядке упражнения, развивающие способность контролировать дыхание. Сначала надо научиться. Затем овладеть техникой ощущения дыхания. Наконец необходимо научить попеременному дыханию через ноздри.

Брюшное дыхание. Сядьте удобно, чтобы голова, шея, спина были выпрямлены и образовывали прямую линию. Сидеть можно, скрестив ноги, или на стуле с достаточно высокой спинкой.

Сделайте медленный выдох, сократите мышцы живота. По мере выдыхания живот постепенно движется внутрь. Затем расслабьте брюшные мышцы и сделайте медленный и ровный вдох. Живот при вдохе движется наружу, для удобства стоит слегка выгибать нижнюю часть спины. Теперь снова сделайте выдох. При втягивании мышц живота спина остаётся ровной. Допустимо слегка подать плечи вперёд. Повторите дыхание несколько раз. Дышать надо через нос и ритмично.

На первых порах стоит положить руки на живот где-то в районе пупка, что позволит прочувствовать движение живота внутрь и наружу во время дыхания. Обратите внимание на такую деталь. При вдохе плечи слегка поднимаются, а при выдохе несколько опускаются и как уже говорилось, подаются несколько вперёд.

Упражнение выполняется два раза в день по 5–10 минут. Лучше всего его делать рано утром и за час до сна.

Отрабатывать дыхание можно и лёжа на спине. Для упражнения мышц положите на живот тяжёлую книгу.

Ощущение дыхания. Выполняется это упражнение в том же положении, что и предыдущее. Только теперь сфокусируйте ваше внимание на дыхании.

Дышите естественно, ритмично, без шума, остановок и задержке дыхания.

Мысленно следите за ходом вашего дыхания. На первых порах продолжительность вдоха должна равняться продолжительности выдоха.

Почувствуйте, как живот двигается внутрь и наружу, как воздух входит и выходит через ноздри, как тело наполняется воздухом.

Выполняйте это упражнение два раза в день по 10–15 минут. Научитесь выполнять упражнение не только сидя, но и во время ходьбы. Последнее необходимо для тенниса. Во время теннисного матча 20% занимает сама игра, а 80% времени уходит на различного рода перерыва. Столь продолжительное время перерывов надо уметь эффективно использовать, например, следить за своим дыханием.

После месяца выполнения упражнения можно поменять его ритм. Стоит увеличить продолжительность выдоха в два раза с длительностью вдоха. Например, если вы делаете вдох на четыре счета, то доведите выдох до 8.

Полное дыхание. Наиболее эффективным считается полное дыхание. Оно включает в себя брюшное дыхание, межреберное и ключичное.

Для выполнения полного дыхания займите уже привычное положение сидя, когда голова, шея и спина выпрямлены и образуют прямую линию.

Дыхание производится целиком через нос. Медленно выполните глубокий выдох, как вы это уже делали при брюшном дыхании, втягивая живот. Теперь медленно и спокойно вытягивайте живот наружу, одновременно равномерно вдыхайте через нос. Без всяких усилий воздух будет заполнять нижнюю часть лёгких. Слегка выгните нижнюю часть спины.

Одновременно с этим расправьте плечи и грудную клетку несколько вперёд и в сторону. Будет ощущение, что плечи несколько приподнимаются. Это включилось межрёберное дыхание.

Вы продолжаете медленно делать вдох, держите грудь расправленной. Заполняется верхняя часть ваших лёгких. Это ключичное дыхание. Вы почувствуете некоторое напряжение на задней части горла.

Теперь начинайте медленно, ровно и спокойно выдыхать. Опустите плечи, сожмите грудную клетку, вдвиньте живот внутрь.

Упражнение следует делать 2 раза в день минут 5-10. После того как вы освоите полное дыхание, вы сможете пользоваться им для успокоения разума и борьбы со стрессом в любое время и в любом месте.

Попеременное дыхание. Сядьте ровно и неподвижно. Успокойте тело, расслабьте мышцы.

Приставьте кончик большого пальца правой руки к правой ноздре, а кончик безымянного пальца к левой. Сделайте глубокий выдох через обе ноздри.

Слегка надавив большим пальцем, прикройте правую ноздрю. Левая остаётся открытой. Начните делать полный вдох, но только через левую ноздрю. Теперь закройте безымянным пальцем левую ноздрю, а правую приоткройте. Ровно, медленно и спокойно выдыхайте через правую ноздрю.

Затем сделайте вдох через правую ноздрю, закройте её большим пальцем и выдохните воздух через левую ноздрю.

Продолжайте делать в таком ритме десять серий. Где-то через месяц или полтора вы усвоите это упражнение. Попеременное дыхание через ноздри очень эффективно успокаивает наш разум.

Полное дыхание при ходьбе. Выпрямите туловище и голову. Делайте медленный вдох на счёт четыре, вытягивая живот вперёд. Один счёт должен приходиться на каждый шаг. Другими словами, вдох на четыре шага. Медленно выдыхайте на счёт 8, т. е. на 8 шагов.

Вдох и выдох делать через нос.

Если уровень возбуждения или стресса велик, то стоит делать полное дыхание или попеременное дыхание, что очистит разум и позволит сфокусироваться на игре.

Задержка дыхания для снятия напряжения. Сделайте полный вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Медленно начните выдыхать, вытянув губы трубочкой, как для свиста. Выдохните немного воздуха, остановитесь на мгновение, удерживая воздух, затем закончите выдох.

Выдох желательно делать энергично. Повторите все действия несколько раз. Медленно представьте, что с каждым выдохом вы освобождаетесь от напряжения или негативных эмоций.

Такое дыхание очень полезно во время перерыва между розыгрышем мячей в гейме.

Фокусирование внимания. Тренировка внимания позволяет развить в себе способность концентрироваться в нужный момент и в нужном месте. Вы должны учиться уделять полное внимание тому, что делаете в данный момент. Чтобы действовать с максимальной эффективностью спортсмен должен посвящать тренировке или соревнованию 100% соей энергии. Там где находится ваше тело, должен и находиться и разум.

Некоторые теннисисты, вместо того чтобы полностью отдаваться сну или отдыху, тянут свои проблемы и неприятности в постель. Поэтому трудно засыпают накануне соревнований.

Точно также во время еды некоторые спортсмены думают о чем угодно, но только не о пище. Они чисто механически заполняют свой желудок, разговаривая с приятелями, смотря телевизор или читая книгу. В результате естественное чувство наполненности приходит с большим опозданием, когда уже появится ощущение тяжести в желудке. Спортсмен не только переедает, но и к тому же плохо усваивает пищу.

Или взять, к примеру, тренировку. Многие теннисисты много отвлекаются, позволяют разговаривать с кем-то, шутить, разглядывать что-нибудь за пределами корта. Всё это приводит в движение наш разум, мешает сосредоточиться на тренировке. Если понаблюдать за действиями опытных тренеров, то бросится в глаза одна характерная деталь. Они много показывают, но мало говорят. Они не провоцируют разум спортсмена, а пробуждают в нем интуицию.

Первым шагом в тренировке внимания, столь необходимого спортсмену, могут стать каждодневные дела. Например, когда вы учитесь, полностью отдайтесь этому делу. Вы не только быстрее всё сделаете, но и более качественно. Конечно же, будут появляться в голове отвлекающие мысли. Тогда надо воспользоваться упражнениями, приведёнными нами. Иногда бывает более чем достаточно подышать с небольшой задержкой дыхания или сесть прямо и, ощутив своё тело, т. е. вернуться в настоящее время.

Когда вы отдыхаете, получайте полное удовольствие. Гоните прочь все неприятные мысли и переживания, опять же прибегая к знакомым вам уже упражнениям.

В Японии ментальное состояние фокусировки внимания называют мусин. А восточная мудрость гласит: “*Неподвижность внутри неподвижности – это не истинная неподвижность. Истинная неподвижность – это неподвижность внутри движения*”. Напрямую это касается тренировки. Когда вы занимаетесь своим видом спорта, отдавайте этому всё своё внимание.

Многие люди, в том числе тренеры и спортсмены, никогда не задумывались над тем фактом, что человек не в состоянии делать что-то с полной отдачей, пока он не способен делать ничто. У любого, кто не обладает такой способностью часть разума всегда чем-то ещё занята, как бы усердно он не пытался сконцентрироваться.

Ментальное состояние мусин – это не просто элемент искусства побеждать в спорте, но его можно обнаружить в любом деле. В чайной церемонии, искусстве аранжировки цветов и каллиграфии, в действиях актёров и великих спортсменов. Без этой способности едва ли можно достичь успеха в любом деле.

Внимание может быть непроизвольным, тогда оно основывается в первую очередь на рефлексах. Вы невольно обращаете внимание на что-то, это происходит спонтанно и не требует усилий. Когда вы слышите сирену пожарной машины, голос судьи на вышке, даже не задумываясь, вы мгновенно поворачиваете голову.

С другой стороны, осознанное внимание требует дисциплины. Собирая свои усилия и мобилизуя волю, вы сознательно направляете внимание на какой-то предмет или идею. Осознанное внимание требует нас не только решительности, но и постоянной практики.

Надо каждодневно воспитывать в себе способность полностью и осознанно уделять внимание тому, что делаешь. Настраиваться на текущий момент и не давать своему разуму возможность отвлекаться.

Продолжительное и осознанное внимание приведёт вас к концентрации, к фокусированию на текущем моменте.

Не стоит удивляться, что с давних игр мастеров восточных единоборств помимо всего прочего заставляли заниматься каллиграфией. Необходимо было по много часов рисовать один и тот же иероглиф, совершая точные движения кисточкой. Только сосредоточив внимание можно было рисовать иероглиф за иероглифом, делая их похожими друг на друга, словно они братья-близнецы.

Наподобие каллиграфии есть и упражнения в теннисе. Например, надо послать вылетающие из пушки мячи в строго определённую зону на половине противника. Чаще всего в такой ситуации тренеры следят больше за техникой ударов, забывая ментальную сторону дела. У тренеров, знакомых с правилами дисциплинирования разума, реакция совсем иная. Такие тренеры могли бы сказать в подобной ситуации: “Концентрируйся глубже” или хотя бы так: “Успокой свой разум”.

Человеческий ум имеет способность быстро перескакивать с одного на другое. Стоит потратить время на одно очень полезное упражнение. Во время тренировки сделайте небольшой перерыв, сядьте и следите за тем, какие мысли у вас появляются в голове. Просто следите. Вы будете очень удивлены той мешаниной, которая у вас в голове. Теперь сделайте вдох и задержите дыхание. Поток резко сократится, даже может наступить затишье.

Вы получили простой пример способности разума перескакивать в плане направленности своего внимания и влияния дыхания на его успокоения.

Анализ выступлений теннисистов, беседа с ними после соревнований говорят о том, насколько всеохватывающими могут быть мысли, особенно в сложных ситуациях, когда решается судьба гейма или всего матча. Удержать фокус в стрессовых ситуациях сложно, если постоянно на тренировке и дома не шлифовать умение контролировать и успокаивать свой ум.

Поэтому очень советую начинать разминку (перед тренировкой или соревнованиями) с неподвижного и спокойного сидения и концентрации на дыхании. Такое упражнение занимает от 3 до 5 минут, зато они помогут вам настроиться на тренировку или игру.

Развитие концентрации. Четвертым шагом на пути достижения контроля над разумом является концентрация. Она означает полную отдачу выполняемому заданию, т. е. фокусировку внимания на том, что делаешь в настоящий момент. Отсутствие концентрации – одна из главных причин неуправляемости разума спортсмена, ошибок и поражений.

Удерживать в голове одновременно две важные мысли почти невозможно. Если вы сконцентрировались на одной негативной мысли, например, вы решили, что сегодня не ваш день, ничего не получится, то вы не сможете сосредоточиться на выполнении подачи, на приёме, на обводке. Негативные мысли будут отвлекать, вы не сможете эффективно выполнять удары или думать о том, что вам необходимо для победы.

Упражнения по осознанию тела и дыхания, приведённые выше, помогут вам повысить свою концентрацию. Концентрация должна быть пассивной и достигаться без усилий. Вы просто даёте себе погрузиться в расслабленное состояние сфокусированного внимания. Наиболее эффективным способом улучшения концентрации является постоянные тренировки, на которых вы учитесь успокаивать свой разум и избавляться от отвлекающих мыслей.

Упражнения по ощущению тела и дыхания после настойчивых тренировок позволяет вам приводить себя в процессе соревнований в удивительное состояние, которое японцы называют хи но нагиса. Вы становитесь предельно живым, движения становятся плавными и мощными. Действия будут стремительны, потому что становятся результатом интуиции и рефлексов, а не логических рассуждений. У вас появится скоординированная сила. Вы в любой момент можете воспользоваться всем своим потенциалом. Всё это – результат гармонии разума и тела. Вы не играете в теннис, а становитесь игрой.

Концентрация во время соревнований. Когда вы научитесь достигать состояния расслабленности, сможете блокировать отвлекающие мысли, вы будете готовы “перетекать” от одной цели к другой, фокусироваться на чем-то одном. Эта моментальная концентрация, называется ещё “внутренняя фокусировка” или “кимэ”. Цель подобной фокусировки проста и ясна: фокусировать свою силу во время подачи ударов. Одновременно можно фокуси-

роваться на мяче, действиях противника, особенностях его техники, поначалу умение фокусировать внимание позволяет понять психологические особенности противника, особенно в тех случаях, когда вы впервые с ним встречаетесь.

Много лет назад в Японии состоялся турнир лучников. В качестве цели служил бумажный змей. Змей развивался на ветру, и попасть в него было практически невозможно. После турнира каждого участника спросили, что он видел, когда стрелял в мишень. Типичным ответом было: "*Ярко раскрашенный змей, развивающийся в кристально чистом небе*". И только победитель, единственный человек, поразивший мишень, ответил: "*Глаз змея*".

Глаз – это было всё, что видел победитель. Он не видел ни остальной части змея, ни неба. Он видел цель. Как же он мог промахнуться?

Во время соревнований вы должны управлять своими мыслями, в противном случае ваши мысли станут управлять вами. Успешное выступление требует фокусировки на выполнении чего-то конкретного. Поэтому, прежде всего у вас должен быть план игры, распорядок турнира, информация о корте, на котором вам предстоит играть, сведения о противнике. Это позволит усилить вашу концентрацию и улучшить ваше выступление. План на игру лучше составлять с тренером, он должен базироваться на ваших действиях, которые многократно повторялись на тренировках.

<u>День соревнований.</u> В день игры стоит придерживаться определённых правил, их ещё называют рутина.

Начинается день с дыхательных упражнений в течение 5–10 минут. Некоторые спортсмены занимаются с утра и вечером медитацией. Она отличается от простых дыхательных упражнений тем, что во время дыхательной практики вы начинаете дополнительно мысленно представлять некоторые образы или произносить про себя определённые слова или звуки. В качестве примера, привожу описание медитации известного спортсмена, тренера, актёра Чака Норриса.

"*Насколько возможно, я предпочитаю медитировать ранним утром, ещё до рассвета. ... Я усаживаюсь на пол со скрещёнными ногами (некоторые люди просто подбирают ноги или садятся в кресло) и свободно опускаю руки на колени, так чтобы большие пальцы рук соприкасались. Мои глаза смотрят в пол, на точку, расположенную примерно в трёх фунтах от меня.*

Я начинаю с концентрации на своём дыхании и слежу за тем, чтобы оно начиналось в глубине живота подобно дыханию ребёнка. ... Очень важно следить за своим темпом дыхания, потому что концентрация является трудным элементом медитации. Когда вы позволяете своему разуму сфокусироваться лишь на одном предмете, разум смолчит. Если удерживать разум на том, что происходит прямо сейчас, он успокаивается. ...

Я вдыхаю и выдыхаю в естественном темпе, совершая каждое движение сознательно и отсчитывая их при этом. Выдох делается с небольшим усилием. ... Если в моем сознании возникают беспокойные или посторонние мысли, отвлекающие меня от концентрации, я просто начинаю считать вдохи и выдохи сначала.

С течением времени вы позабудете и о своём дыхании: оно войдёт в свой собственный ритм, и в этот миг внешний мир словно умолкает, а внутренний начинает пробуждаться. Только после этого я пытаюсь концентрироваться на каком-нибудь приятном образе, ни фразе или проблеме. Ответ на проблему кроется в понимании того, что на самом деле происходит в моем разуме, а не во внешнем мире. ...

Много лет назад, когда я участвовал в состязаниях в боевых искусствах, я использовал эту дыхательную технику, чтобы исполниться хладнокровием перед выходом на мат. Все посторонние мысли покидали мой разум, а полная сосредоточенность на дыхании позволяла мне быстро расслабиться и успокоить свой ум".

Непосредственно перед выходом на корт опять надо использовать дыхательные упражнения, после чего имеет смысл сделать быструю имитацию ударов слева и справа. Делать их в таком ритме, чтобы в голове не было посторонних мыслей.

В начале матча обязательно делать дыхательные упражнения (см. раздел «Полное дыхание при ходьбе»). К этому упражнению возвращаться всякий раз, когда появляется ощущение, что теряется концентрация.

Если игра не удаётся, то слегка стоит затягивать время – завязать шнурок, поменять ракетку, сходить за мячом. Это время можно использовать на концентрацию на дыхании.

Дыхательные упражнения целесообразно делать в перерывах между геймами.

Подача. Перед подачей обязательно сделать глубокий вдох и почувствовать расслабление. Вдох можно повторить несколько раз, пока не появится ощущение расслабленности.

Затем надо занять исходное положение для подачи, сделать вдох, задержать дыхание и сконцентрировать свой взгляд на том месте, куда вы хотите направить мяч. Всмотревшись в точку попадания, переходите непосредственно к подаче.

Здесь надо привыкать соблюдать тоже определённые рутины. Одновременно с подбросом мяча делается вдох, дыхание слегка затягивается. Выдох выполняется одновременно с касанием ракеткой мяча. Выдох делается энергично и с взрывным возгласом "*Хэиии...*", исходящим из желудка.

Если вы остаётесь на задней линии, то в момент приёма мяча противником выполняете "разножку", делаете вдох и задерживаете дыхание. Последнее позволит лучше сконцентрироваться на мяче.

Приём подачи. Пока противник готовиться к подаче, займите исходное положение для приёма, но не замирайте. Переносите тяжесть тела с одной ноги на другую, подвигайтесь слегка вперёд или назад. Подобные движения сбивают подачу противника. Когда противник будет подбрасывать мяч, сделайте "разножку", вдохните воздух и задержите дыхание. Такая концентрация позволит с большей вероятностью определить направление движения мяча.

Удары. В момент удара противника делайте "разножку" и вдох, задержите дыхание. Когда мяч будет приближаться к сетке, сделайте неглубокий выдох, затем вдох и задержите опять дыхание.

Непосредственно перед ударом сделайте вдох, задержите дыхание и с взрывным возгласом совершите удар.

Если вы вышли к сетке, и время позволяет, то одновременно с разножкой сделайте вдох и задержите дыхание до удара.

Вся дыхательная рутина должна непосредственно выполняться и совершенствоваться на тренировке.

Тренировка. Непосредственно перед тренировкой надо выполнять упражнения на полное дыхание (5–10 минут).

После тренировки для снятия усталости и напряжения в мышцах стоит проделать следующее упражнение.

Сесть прямо, сделать вдох с выпиранием живота. Затем сделать выдох, одновременно представить мысленно, что воздух идёт от точки, расположенной чуть ниже пупка, поднимается до плеча право руки и идёт по руке. Возникнет ощущение, что поток где-то застревает, например, в районе локтя. Продуть руку ещё раз. Пока не появится чувство достижения потоком кончиков пальцев.

Дальше продувается левая рука и ноги. После непродолжительной тренировки можно будет одновременно продувать обе руки и обе ноги.

Рывок. Целесообразно включить в тренировку рывки от задней линии до линии подачи. После разножки и вдоха сделать рывок при задержанном дыхании до линии подачи, затем сделать небольшой выдох и одновременно с вдохом выполнить разножку.

Совершенствование ударов и дыхание.

Остановимся на различных моментах игры.

1. Противник выполняет удар с задней линии.

В этот момент необходимо вспомнить разножку. При выполнении разножки имеет смысл обратить внимание на два момента. Она выполняется с движением вперёд, что придаёт игроку уверенность. Во-вторых, необходимо выполнить правильно дыхание. Имеет смысл сделать вдох и задержать дыхание. Глаза концентрируются на мяче, периферическое зрение позволяет отслеживать движение противника. (Ещё раз обратитесь к упражнению “Задержка дыхания”). Подобное выполнение разножки шлифуется на тренировке. Очень важно, что задержка дыхания должна успокоить ум игрока, ему не надо судорожно перебирать в голове, куда направлен мяч противника и, как ответить. На интуитивном уровне будет срабатывать вариант, отработанный на тренировке и превратившийся в навык.

Упражнение “Задержка дыхания” выполняется с одновременной разножкой, на тренировке его стоит выполнять многократно, пока теннисист сам не заметит успокоения ума, и создания напряжения в нижней части живота (состояния готовности).

2. Удар с задней линии.

Здесь возможны варианты действий. Если игрок может на задержанном дыхании сделать замах и сохранить напряжение в нижней части живота, то необходимо в момент разгона ракетки, касания мяча и проводки сделать правильный выдох. Он носит взрывной характер. Каждый игрок совместно

с тренером подбирает себе взрывной возглас при ударе. На первых порах этот возглас можно слышать. Это позволяет концентрироваться на звуке и по нему определять качество удара. В звуке не должно быть надрыва, истеричности, он исходит при правильном ударе из желудка, из нижней части живота, где перед ударом было напряжение. Очень советуем теннисистам использовать взрывной возглас “*Хэиии...*” Сделайте несколько имитаций удара с использованием этого возгласа. Обратите внимание на то, что после этого возгласа в животе остаётся ещё напряжение. Не произошло полного выдоха, что не повлекло за собой расслабления всего тела. Вы сохраняете готовность к движению или разножке и последующему удару. Очень важный момент! Чтобы добиться полной готовности к следующему удару, необходимо добиться большего напряжения в нижней части живота, для этого достаточно сделать короткий вдох и усилить напряжение в животе. Речь, конечно же, идёт о брюшном (нижнем) дыхании.

Может получиться так, что вам не хватит вдоха при разножке. Тогда непосредственно перед замахом можно сделать небольшой вдох и задержать дыхание, это будет способствовать концентрации на мяче в момент тонкой подстройки ракетки под мяч. В момент касания издайте взрывной возглас. После продолжительной практики взрывной возглас почти не будет слышно, у вас появиться привычка, произносить его по себя. Взрывной характер возгласа сохраняется.

3. <u>В перерывах между розыгрышем мяча в гейме.</u>

Если игра протекает в соответствии с вашими ожиданиями и намеченным планом, то вам нужно сохранить концентрацию и расслабить мышцы. В такой ситуации лучше всего сконцентрироваться на дыхании и вести счёт, например, выдохов. Если вы испытываете некоторую заторможенность, то надо увеличить частоту дыхания. В случае небольшой тревожности стоит уменьшить частоту дыхания. После непродолжительной практики вам для расслабления будет хватать одного-двух циклов по 10 дыханий.

Вас может не устраивать ход игры. В голове в таком случае появляется целый рой мыслей, что не способствует выбору оптимальной стратегии и тактики. В таких ситуациях надо научиться использовать команду “Стоп”. На умение пользоваться командой “Стоп” обычно уходит один-два дня. Вы что-то делаете дома, находитесь на тренировке или с кем-то ведёте разговор. Внезапно дайте команду себе “Стоп”. После команды вы должны приостановить все свои действия. Очень быстро у вас это будет получаться. Может начать сопротивляться ваш ум. Сконцентрируйтесь на дыхании, одновременно ведите счёт выдохам. Когда ум успокоится, то представить мысленно перед собой тренера, скорее его лицо. Обычная медитация с концентрацией на образе. Начните задавать тренеру вопросы. Он будет давать вам ответы, позволяющие внести изменения в игру. На некоторые вопросы тренер не даёт ответа, после игры или тренировки при разборе вернитесь с тренером к этим вопросам.

4. <u>В перерывах между геймами.</u>

В зависимости от сложившейся ситуации на площадке можно удобно расположиться в кресле и сделать несколько циклов дыханий. Если чувствуете напряжение в какой-то части тела, то направьте своё внимание на это место, оцените по шкале от 1 до 10 степень напряжения, пройдёт очень малое время, и напряжение практически исчезнет, тогда снова перейдите к слежению за дыханием.

Вас, возможно, не устраивает один из ваших ударов, который до этого получался на тренировке. Если время позволяет, то после 1–2 циклов дыхания мысленно представьте себе ваш удар на тренировке, всматриваясь в него, не надо ничего обсуждать, затем войдите в себя на тренировке и сделайте несколько ударов, поймайте “чувство” удара. Этот же приём можно использовать и на тренировке.

5. <u>Подготовка к игре.</u>

При подготовке к игре чаще всего используется концентрация на дыхании. Предположим, что речь о непосредственной подготовке к игре. За 30 минут до игры найдите уединённое место, удобно расположитесь. Мысленно пробегите взглядом по всему телу. Если есть напряжение, то его надо убрать (об этом мы уже говорили выше). Затем начните контролировать дыхание, пока ваш ум не успокоится. Когда появится ощущение свободы, наполненности энергией, то начните мысленно представлять свои удары, подачу, приём подачи. Всмотревшись, войдите в каждый удар, несколько раз выполните, почувствуйте удары, можно мысленно просмотреть связки ваших ударов или наигранные комбинации. Затем выходите по всем правилам из состояния медитации.

Аналогичную подготовку можно сделать и за день игры. Общая длительность медитации составляет примерно 20 минут.

6. <u>Разминка перед игрой или тренировка.</u>

Если у вас есть привычка бегать во время разминки перед игрой или тренировкой, то воспользуйтесь упражнением «Бег», которое снимает напряжение и создаёт ощущение уверенности в себе.

7. Подача.

Эффективное использование подачи включает в себя несколько моментов, которые необходимо шлифовать на тренировках.

а) вы подходите к месту подачи, сделайте небольшую паузу и задержите дыхание, ваш ум должен успокоится, а глаза найти место, куда будет отправлен мяч. Главное здесь не начать мысленно обсуждать направление подачи, ум необходимо успокоить.

б) вы встали на место подачи, напомните себе счёт в гейме, а затем набейте несколько раз мяч. Особое внимание на тренировке обратите на то, сколько раз вы набиваете мяч. На тренировках и соревнованиях количество набиваний сохраняется. Это – важнейшая “рутина” тенниса, сохранение количества набиваний говорит о том, что вы вошли в оптимальное для себя состояние и сохраняете свою ритмику действий.

в) ещё раз задержите дыхание и сконцентрируйтесь на том месте, куда будет направлена подача.

г) вдохните воздух, создайте напряжение в животе, лишь затем делайте подброс мяча, задержка дыхания способствует точности подброса мяча, непосредственно в момент касания мяча издайте взрывной возглас типа “*Хэиии...*”, обратите внимание на то, что после возгласа у вас должно ещё сохраниться напряжение в животе.

8. Приём подачи.

Перед тем, как стать на приём подачи, опять же задержите дыхание, поймайте взглядом направление вашего приёма подачи. Встаньте на приём, в момент подачи сделайте разножку, задержите дыхание и сконцентрируйтесь на мяче. Как и перед подачей обязательно перед приёмом напомните себе счёт. Разножку обязательно соедините с небольшим движением вперёд. В момент приёма сделайте выдох с выбранным вами возгласом. На тренировках обращайте внимание на сохранение напряжения в животе. Нельзя выдыхать весь воздух.

При планировании тренировки отведите достойное по времени место отработке приёма подачи. Дополнительно работайте над задержкой дыхания, выключением ума и интуитивным определением направления мяча. Очень полезно использовать упражнение Д. Ралстона.

9. Анализ тренировок и игр.

Перед анализом обязательно сконцентрируйтесь на ощущениях в теле, а затем и на дыхании. Лишь добившись успокоения ума, начните в своём воображении “прокручивать” тренировку или игру. Смотрите, если есть желание, то ещё раз возвращайтесь к отдельным моментам. В голове могут появляться какие-то мысли, если это так-то ещё сконцентрируйтесь на дыхании. Следите за тем, чтобы не начать оценивать свои удары, разделять их на отличные или плохие. Смотрите и смотрите.

Затем станьте режиссёром своего фильма: сделайте попытку отдельные игровые моменты изменить, то есть представить себе, как бы ещё можно было сыграть в отдельные моменты. Теперь смотрите новый фильм. Отдохните немного и ещё раз просмотрите фильм. Расскажите тренеру о тех изменениях, которые вы внесли в игру. Пусть тренер задаст вам уточняющие вопросы, но воздержитесь от оценок и критики.

Сделайте попытку прийти к определённому согласию, обязательно запомните вопросы, задаваемые тренером. Они вам пригодятся, когда игра пойдёт не так, как вам хочется. Вам надо будет поговорить мысленно с тренером, здесь-то его вопросы вам и пригодятся.

10. Исправление техники.

Может так случиться, что какой-то из ваших ударов не будет вас больше устраивать. У вас появилось ощущение, что вы можете осуществить более эффективный удар. Речь может идти о совсем новой технике удара или замене одного из элементов удара, например, об иной работе ног. Предположим, вы хотите освоить новую технику удара. Процедура освоения новой техники включает в себя несколько шагов.

Шаг 1: посмотрите в записи свой старый удар, затем сконцентрируйтесь на дыхании, добейтесь успокоения ума, затем мысленно прокрутите перед своим взором удар, всмотритесь в него, вникните во все фазы удара, узнайте все особенности своих действий, воздержитесь от оценок. Вы видели всего лишь удар в вашем исполнении.

Шаг 2: посмотрите записи ударов других игроков, походите на игры и тренировки знакомых и незнакомых теннисистов. На каком-то этапе удар в исполнении одного из теннисистов произведёт на вас впечатление. Есть возможность, запишите удар, нет возможности, старайтесь запомнить удар.

Найдите удобное место, используя технику концентрации на дыхании, успокойте свой ум, только добившись этого, мысленно воспроизведите выбранный вами удар. Начните его изучать. Если ум растревожиться, будет делать оценки и выносить суждения, то необходимо ещё раз вернуться к концентрации на дыхании. Продолжайте шаг за шагом изучать удар.

Шаг 3: сделайте небольшой перерыв, затем опять сконцентрируйтесь на дыхании, успокоив ум, мысленно войдите в “шкуру” другого теннисиста и начните вместе с ним выполнять удар, обратите внимание на свои ощущения в теле.

Шаг 4: теперь начните сами воспроизводить удар, вспоминая ощущения в “шкуре” другого теннисиста. Если есть возможность, то сделайте несколько имитирующих ударов перед зеркалом.

Шаг 5: начните имитировать новый удар, но в очень медленном темпе, обращайте внимания на ощущения во всех фазах удара.

Шаг 6: выйдите на площадку и начните выполнять новый удар, постепенно запомните свои ощущения в момент удара.

Шаг 7: после тренировки на стадионе или дома, ещё раз прогоните в вашем воображении удар другого теннисиста, удар в его “шкуре”, свой новый удар, очень внимательно, после концентрации на дыхании начните изучать свой новый удар.

Шаг 8: продолжайте так поступать и на следующих тренировках, очень скоро вы обнаружите, что ваш новый удар несколько отличается от выбранного вами удара, ничего не меняйте, продолжайте просто наблюдать за всеми тремя ударами.

Шаг 9: постепенно ваш удар будет становиться всё более эффективным. Может так случиться, что вам захочется в какой-то фазе внести изменения в удар, сделайте это, теперь вы уже знаете, как этого добиться.

11. Игра после продолжительного перерыва.

По разным причинам в жизни теннисистов случаются значительные перерывы в игровой практике. Чаще всего это обусловлено травмами. В большинстве случаев теннисисты очень трудно набирают былую форму. Встречаются теннисисты, у которых в игре начинается спад, он может длиться несколько месяцев. И в этой ситуации очень трудно бывает восстановить уровень игры.

Некоторые тренеры имеют свои секреты, как помочь ученикам. Мы хотим познакомить теннисистов с одним очень эффективным способом, который предложил американский врач К. Саймонтон. Расположитесь удобно, войдите в состояние релаксации. Для этого можно использовать глубокую мышечную релаксацию, включающую в себя последовательное создание напряжения в мышцах на вдохе и расслабление мышц на выдохе.

Аналогичный эффект достигается, если продолжать дыхательные упражнения с концентрацией, например, на выдохе. Ведётся подсчёт выдохов от 1 до 10, обычно бывает достаточно сделать 3–4 цикла. Речь идёт о полном дыхании или хотя бы о брюшном. В обоих случаях вы попадаете в состояние полного расслабления.

Достигнув этого состояния, вспомните период в вашей теннисной карьере, когда вы достигли наибольших успехов. Несколько раз прокрутите в голове наиболее удачные ваши игры.

Передохните, снова войдите в состояние релаксации, вспомните фильм, просмотренный в вашем воображении, затем войдите в себя и станьте главным героем происходящего. Максимально полно обратите внимание на свои ощущения в теле, руках, ногах, спине, животе. Восстановите чувства, охватывающие вас, возможно, вам повезёт, и вы восстановите звуки и запахи. Сделайте несколько попыток быть главным героем, возможно, какие-то ощущения вам особенно запомнятся.

Теперь отправляйтесь на тренировку, начните играть, через какое-то время оцените по шкале от 1 до 10 близость ваших ощущений сегодня к ощущением пика формы. Оценили, но ничего менять не надо. На первых порах оценка будет 1–2 балла, вас не должно это огорчать. Желательно, минут за 30–40 перед каждой тренировкой проводить имажинацию: представьте в воображении своих достижений после состояния релаксации. Если у вас развито воображение и вам удаётся мысленно представить чёткие образы в цвете, то вы, несомненно, восстановите былую форму. Внимательное наблюдение за своим прогрессом покажет вам, что ваше новое “пиковое” состояние будет отличаться от прежнего, что-то у вас будет не так эффективно, зато в других компонентах вы явно преуспеете. Едва ли это должно удивлять, ведь прошло время, изменилось ваше физическое состояние. Зато вы в полной мере восстановите способность максимально собираться и концентрироваться во время игры. Привычку же заниматься имажинацией

можно использовать в качестве психологического настроя на игру. Пройдёт время, и вы будете оценивать близость своих ощущений в 7-8 баллов. Тогда уже можно будет говорить о восстановлении спортивной формы.

(Взять из книги «Дыхание победы».)

Чтение удара противника или теннисная интуиция.

За последние десять лет произошли заметные изменения в игре теннисистов. Их удары отличает теперь не только чёткая направленность, но и очень большая скорость мяча. Развитые теннисисты вынуждают игроков учиться предвидеть возможные направления мяча, посылаемого противником. Кому-то дар предвидения дан от природы, большинству же теннисистов приходиться воспитывать в себе это качество.

Дальше я привожу два очень эффективных упражнения на развитие теннисной интуиции.

Упражнение 1. Пусть два теннисиста отрабатывают удары с задней линии. Поставьте себе стул в нескольких метрах от задней линии, чтобы не мешать действиям теннисиста, повернув его к вам спинкой. Сядьте и начните отслеживать его удары. Когда немного привыкните, то возьмите блокнот и карандаш. По подходу к мячу, замаху и самому удару постарайтесь угадать, куда полетит мяч. Занесите в свой блокнот предполагаемые направления мяча с помощью условных знаков:

ПЛ – справа по линии

ПД – справа по диагонали

ЛЛ – слева по линии

ЛД – слева по диагонали

Если вам удалось предугадать направление удара, то ставьте знак “**+**”, если нет – знак “**–**”.

В течение нескольких недель минут по 10–15 выполняйте это упражнение. Результат будет заметен.

Аналогично выполняется упражнение по расшифровке подачи противника.

Упражнение 2. Поставьте стул как в упражнении 1.

Начните просто смотреть за действиями игрока на противоположной от вас стороне. Как только он начнёт готовиться к удару, сделайте вдох и задержите дыхание до окончания удара. Повторите это несколько раз. Затем отвернитесь от играющих и мысленно представьте себе удары. Несколько раз просмотрите мысленно картинки. Теперь снова обратитесь к игроку на противоположной стороне. Опять начните отслеживать его удары, только сконцентрируйте своё внимание на животе теннисиста. Если говорить более точно, то направьте взгляд на точку, которая расположена на несколько сантиметров ниже пояса (3 см. ниже пупка).

Делайте вдох, задерживайте дыхание и фокусируйте взгляд. Немного терпения и вы легко будете угадывать удары теннисиста.

Не стоит удивляться, что взгляд должен быть сфокусирован на указанной точке. Дело в том, что там располагается центр тяжести тела. И во многих видах спорта рекомендуется контролировать именно эту точку тела противника.

Приведу ещё несколько примеров концентрации внимания в теннисе.

Наблюдение мяча. Наблюдение мяча означает сосредотачивать ваше внимание на нем. Как показывает мой опыт, наиболее эффективный способ – концентрировать своё внимание на какой-то детали, которая достаточно трудно воспринимается. Относительно легко наблюдать мяч, сложнее заметить швы на нем. Практика наблюдения швов даёт интересные результаты. После короткого времени игрок обнаруживает, что видит мяч теперь намного лучше.

Мяч должен наблюдаться с того момента, когда он отлетает от ракетки противника, и до момента соприкосновения с вашей ракеткой. Иногда мяч начинает казаться большим по размерам или двигающимся медленнее. Наблюдение мяча – только частичная выгода концентрации. Она отвлекает наше сознание от того, как бить по мячу или какую ногу куда поставить. Занятость внимания позволяет телу естественным и спонтанным образом осуществлять удар без контроля со стороны сознания. Швы мяча всегда “здесь и сейчас”, что предохраняет от блуждания нашего сознания в прошлое или будущее.

Большинство игроков находят такую практику полезной, но через некоторое время они обнаруживают, что их сознание опять блуждает. Возникает вопрос, как сосредоточиться в этом случае.

Лучший способ сконцентрироваться в течение долгого времени опять связан с мячом. Относительно мяча мы не знаем, когда он будет касаться корта или ракетки. На этом моменте я придумал упражнение, которое назвал “отскок-удар”. Я дал ученикам очень простую инструкцию: “*Говорите вслух слова “отскок”, когда мяч касается корта, и слово “удар”, когда мяч касается вашей ракетки или ракетки партнёра*”. Если говорить вслух, то можно наблюдать одновременность событий. Теперь глаза сосредоточены на четырёх ключевых положениях мяча. Слушание голоса, а одновременно и звука удара, позволяют долго сохранять концентрацию внимания. Такой проговор не позволяет игроку отвлекаться.

Я обнаружил, что новички способны весьма долго продолжать обмен ударами при такой концентрации. При этом сознание занято прослеживанием ударов и проговариванием.

Многие продвинутые игроки имеют с этим упражнением трудности, т.к. думают о том, как лучше ударить. Когда они включаются в упражнение, то их очень удивляет, как интуитивная часть легко управляет ударом, и нет необходимости в усилиях.

Помимо сказанного выше, центр внимания может находиться в специфических точках траектории мяча.

Я замечаю высоту мяча по отношению к сетке, скорость мяча, угол, под которым мяч отражается от корта. Я также наблюдаю, момент удара, когда мяч поднимается, опускается или на вершине траектории.

Надо сказать, что внимание фокусируется только в том случае, когда даёшь себе правильную команду.

Слушание мяча. Редко встречается ситуация, когда игрок слушает удар, но я нашёл, что в этом есть большая ценность. В момент удара в зависимости от распределения веса, точки удара, повернутости ракетки изменяется его звук. Если вслушиваться в звучание ударов, то скоро вы начнёте различать их специфику. Вы начнёте узнавать крученый удар и резаный, плоский и т.д.

Один день, когда я занимался подобной концентрацией на звук, я услышал острый треск вместо обычного звука при ударе. Это было потрясающе, а мяч получил большую скорость и точность попадания. Я понял, что удар получился отличный, мне пришлось сопротивляться искушению проанализировать свои действия. Вместо этого я дал себе команду воспроизвести удар с “треском”. Я лишь держал звучание “треска” в голове, а тело скоро воспроизвело этот удар снова и снова

Через этот опыт я понял, что, держа в памяти тот или иной звук, реплику и т.п., можно не только воспроизводить соответствующие действия, но и добиться эффективности в обработке мяча и работе ног.

Некоторым игрокам больше нравится слуховая концентрация, но нет никаких причин одновременно не применять визуальную и аудиальную концентрацию.

Для себя же я нашёл, что аудиальная концентрация помогает мне больше всего, в течение всей игры у меня есть возможность воспроизводить те удары по мощи и длине, которые я хочу.

Чувство. Когда мне было 12 лет, то я услышал слова моего тренера, говорящего относительно моего партнёра. Он сказал: “*Твой партнёр чувствует, где головка его ракетки*”. Тогда я не знал, что это означает, но интуитивно понял, что это очень важно. В теннисе есть две вещи, которые игрок должен знать при каждом ударе: где находится мяч и где головка его ракетки.

Многие игроки учились концентрироваться на мяче, но лишь некоторые ощущают положение головки ракетки. Критический момент для ощущения ракетки наступает, когда она отведена назад при замахе. Крошечные изменения в угле хватки ракетки приводят к существенному изменению траектории мяча. Поэтому очень важно было подвергнуть всех теннисных игроков обучению чувствованию положения ракетки. Самый лёгкий путь состоит в сосредоточении внимания на ощущениях тела во время удара. Было бы идеально, если бы кто-нибудь бросал мяч в одно и то же место. Тогда у вас была бы возможность уделить внимание вашим ощущениям.

Во время проводки ракетки надо стараться по возможности обратить внимание на свои ощущения в теле, особенно важны ощущения в период замаха. Лучший способ улучшить чувствительность состоит в продуцировании медленного удара. Затем, при выполнении сильного удара вам может

пригодиться ваша чувствительность. При ударе слева я хорошо чувствую работу плеча, а при ударе справа для меня значимо ощущение положения головки ракетки и закручивания корпуса.

Очень ценно обращать внимание на ритм ваших ударов. У каждого есть свой определённый ритм, если сконцентрироваться на ритме, то вскоре вы найдёте свой ритм ударов.

Очень полезно сконцентрироваться на чувстве в момент соприкосновения ракетки с мячом. Можно чувствовать вибрации в руке в зависимости от момента контакта, распределения веса и угла плоскости ракетки. Надо помнить, что трудно наблюдать или чувствовать, если ваша голова думает о том, как подойти к мячу.

В целом можно сказать, что расширение сенсорного знания вашего тела очень ускоряет освоение теннисных навыков.

Методы концентрации, упомянутые выше, способствуют игре в теннис. Внимание помогает теннису, но и теннис способствует развитию концентрации. Так как концентрация внимания применима в самых разных сферах жизни, мне кажется, что стоит уделить некоторое время этому вопросу.

Независимо от того, что мы испытываем на теннисном корте, наше понимание игры зависит от степени осознания, что делает возможным проникновение в различные тонкие моменты. Звуки, мысли, чувства составляют то, что, мы называем “опытом”. Сознание делает узнаваемыми все вещи и события. Сознание подобно чистой лёгкой энергии, чья власть состоит в том, чтобы делать вещи узнаваемыми. В человеческом теле осознание происходит через пять сенсорных каналов и выработку отношения к окружающему. Мы можем читать и не слышать близко от себя звуки. Перестав читать, у вас появляется возможность лучше услышать, т.е. сконцентрироваться. Можно говорить и не обращать внимание на ощущения нашего языка. Наше отношение направляет центр внимания, которое является сосредоточением сознания. Внимание может быть широким и узким.

Теперь назад, к теннисному корту. Наблюдение швов на мяче – узкий центр внимания, оно может быть эффективным в блокировании нервозности или внутренних разговоров. Ощущение (осознание) тела – более широкий центр, он принимает много информации, которая могла бы быть полезной в теннисе. Чтобы учитывать направление ветра, передвижение противника, траекторию мяча и ощущения в теле, нужно иметь ещё более широкий центр. Однако и то, что есть под рукой, может быть эффективно использовано. При этом необходимо учитывать, что центр эффективен, если соблюдается принцип “здесь и сейчас”, т.е. учитывается информация, поступающая в центр в настоящее время и именно в это месте, где происходит игра.

Интуитивная игра. В первой главе этой книги я отмечал, что люди описывают состояние своего сознания в период наиболее удачной игры, используя такие фразы как “интуитивная игра”, “не успев подумать”, “непроизвольно” и т.д. В теннисе профессионалы в таком случае говорят, что “теннисист поймал игру”. Удивительное дело, трудно описать это состояние, ведь игрок весь в процессе игры. После игры надо возвращаться назад во времени и вспомнить, а это сделать очень сложно. Все в таком случае говорят, что чувствовали себя отлично и всё удавалось.

Однако, даже при том, что трудно описать происходящее, можно сказать чего точно там не бывает. Каждый может вспомнить, что он не критиковал себя, не поздравлял себя с хорошим ударом, не думал о прошлых ударах, не думал относительно будущего счета. Другими словами, разум молчал зато, была предоставлена свобода интуиции.

Фил Джаксон, тренер Майкла Джордана, приводивший «Быков Чикаго» четыре раза к победе в НБА, описывает состояние “поймать игру” так: “*Баскетбол – сложный танец, который требует перемещения от одного кольца к другому с быстротой молнии. Чтобы превосходить других, вы должны действовать с ясным сознанием и полностью, сфокусировавшись, на том, что каждый на площадке делает. Секрет в том, что нельзя думать. Это не означает быть глупым, это означает отключение бесконечной вереницы мыслей, чтобы ваше тело могло, действовать, инстинктивно, выполняя, то, чему оно обучено. Все из нас имеют вспышки исключительности.... Когда мы полностью погружены в момент, неотделимый от того, что мы делаем*”.

Я читал описание состояния, когда “поймал игру" Билл Расселл, известный игрок «Бостон Солтикс»: “*На этом уровне случаются все виды странных историй.... Это было почти так, если бы мы играли в очень медленном темпе. В течение этих периодов, я полностью чувствовал, как пойдёт игра и куда будет направлен мяч.*

Прежде чем другая команда хотела отдать мяч или бросить, я остро чувствовал, куда мяч пойдёт, и хотелось закричать моим партнёрам, куда им бежать. Мои подсказки партнёрам были корректны, у меня было ощущение, что я сердцем чувствовал не только партнёров, но и про-

тивника, и они все чувствовали меня. Мне кажется, что это путь, по которому надо идти всё время: мы должны быть сфокусированы и сосредоточены".

Важно помнить, что интуиция не управляется разумом. В журналах появляется много статей, в которых предлагается техника, обеспечивающая раскрытие интуиции. Забудьте это! Это – установки. Это – старая западня.

Разум с удовольствием ухватился за эту идею. Но играть интуитивно можно лишь укротив разум, оставив его за порогом.