

www.mgmtpress.cz

W. TIMOTHY GALLWEY

**VNITŘNÍ HRA**  
**TENISU**  
**INNER GAME**  
**OF TENNIS**

MENTÁLNÍ STRÁNKA  
VRCHOLOVÉHO VÝKONU

MANAGEMENT PRESS, PRAHA 2011

Pro mou matku a otce,  
kteří mě přivedli ke Hře,  
a pro Mahárádžího,  
který mi ukázal, co je Vítězství.

W. Timothy Gallwey: *The Inner Game of Tennis.*  
*Revised Edition*

Copyright © W. Timothy Gallwey 1974, 1997  
Translation © Pavel Novák, 2011  
Cover design © Petr Foltera, 2011  
Předmluva k českému vydání © Jiří Šlédr, 2011

This translation published by arrangement with Random House,  
an imprint of Random House Publishing Group, a division  
of Random House, Inc.  
All rights reserved

**ISBN 978-80-7261-233-8**

# 1. Úvahy o mentální stránce tenisu

---



**N**ejvětším problémem hráče tenisu není jak správně švihat raketou. Knihy a profesionálové o tom mohou poskytnout nepřeborné množství informací. Ani na fyzická omezení si většina hráčů příliš nestýská. Nejčastější stížností sportovců, která zní chodbami po celé věky, je: „Není to v tom, že nevím co dělat, ale že nedělám to, co vím!“ Mezi jiné běžné stížnosti, které tenisový profesionál neustále poslouchá, patří:

**Při tréninku hraji lépe než během zápasu.**

\*

**Vím přesně, co dělám špatně u forhendu. Ale ten zlozvyk nejsem schopen překonat.**

\*

**Když se opravdu hodně snažím zahrát úder podle učebnice, pokaždé ho zvořu. Když se soustředím na jednu věc, kterou bych měl dělat, zapomenu na něco jiného.**

\*

**Pokaždé, když se dostanu k mečbolu proti dobrému hráči, znervózním natolik, že ztratím koncentraci.**

\*

**Jsem sám sobě nejhorším nepřítelem, obvykle se porazím sám.**

Většina sportovců se dostává do těchto nebo podobných těžkostí často, ale získat praktický návod, jak do nich proniknout a vypořádat se s nimi, už tak jednoduché není. Hráči se často dostane odpovědi v podobě nějaké obehnané průpovídky jako: „Tenis, to je hra velmi náročná na psychiku a ty si musíš vypracovat správné mentální přístupy,“ nebo: „Musíš si věřit a mít vůli vítězit, jinak budeš pořád prohrávat.“ Ale jak si má člověk „věřit“ či rozvíjet „správné mentální přístupy“? Na tyto otázky odpověď obvykle nedostane.

Dejme zde tedy prostor úvahám o tom, jak zlepšit duševní procesy, které převádějí technickou informaci jak udeřit do míče na odpovídající tělesnou akci. A kniha *Vnitřní hra tenisu* vám tyto vnitřní dovednosti, bez nichž není špičkový výkon možný, pomůže rozvinout.

## Typická lekce tenisu

Představme si, co se děje v hlavě nadšeného žáka, který má lekci tenisu u stejně nadšeného profesionálního učitele. Předpokládejme, že žákem je podnikatel středního věku, který by chtěl zlepšit své umístění v klubovém žebříčku. Učitel stojí u sítě s velkým košem míčů, a protože si je trochu nejistý, zda ho jeho žák považuje za dost dobrého vzhledem k ceně lekce, pečlivě vyhodnocuje každý úder. „To je dobré, ale trochu moc přetáčíte hlavu rakety při protažení úderu, pane Weile. Teď přeneste váhu na přední nohu, když jdete do míče... Nyní se napřahujete příliš pozdě... Náprah by měl být trochu nižší než

při tom posledním úderu... Takto je to o hodně lepší.“ Zakrátko víří v myslí pana Weila šest myšlenek o tom, co by měl dělat, a šestnáct o tom, co by dělat neměl. Zlepšení je nezřetelné a obtížné, ale jak na žáka, tak na učitele udělala dojem pečlivá analýza každého úderu. Žák rád uhradí poplatek a ještě se mu dostane rady: „Tohle všechno trénujte a časem uvidíte, jak moc se zlepšíte.“

Připouštím, že když jsem začínal vyučovat tenis, také jsem přeháněl, ale když jsem byl v uvolněném rozpoložení, začal jsem méně mluvit a více si všímat. K mému překvapení se chyby, které jsem viděl, ale neupozornil jsem na ně, opravily samy od sebe, aniž by si vůbec žák uvědomil, že je udělal. Jak k těm změnám došlo? I když jsem to považoval za zajímavé, trochu to zraňovalo mé ego, kterému nebylo jasné, jakou si má připsat zásluhu za uskutečněná zlepšení. Ještě větší ranou pro mě bylo, když jsem si uvědomil, že mé slovní pokyny někdy *snižily* pravděpodobnost, že dojde k žádoucí nápravě.

Všichni profesionální učitelé tenisu vědí, o čem mluvím. Všichni mají žáky podobné mé žačce Dorothy, které jsem třeba opatrně a nenásilně radil: „Proč nezkusíš protáhnout úder od pasu až k rameni? Horní rotace udrží míček v kurtu.“ Pochopitelně, že se Dorothy snažila ze všech sil splnit mé pokyny. Svaly kolem úst jí strnuly, obočí se jí odhodlaně stáhlo, svaly na předloktí napjaly, čímž znemožnily plynulost úderu, a protažení skončilo jen o pár centimetrů výš. Pro tento případ má trpělivý instruktor v zásobě odpověď: „Je to lepší, Dorothy, ale uvolni se, nesnaž se zase tak moc!“ Ta rada je sama od sebe dobrá, ale Dorothy nechápe jak se „uvolnit“, když se tak usilovně snaží správně zasáhnout míč.

Proč by měla Dorothy – nebo vy, nebo já – zažívat nepříjemné stažení svalů při provádění úderu, který není fyzicky náročný? Co se děje v hlavě hráče mezi obdržením pokynu a ukončením švihů? První náznak odpovědi na tuto klíčovou

otázku jsem dostal ve chvíli, kdy se mi po hodině s Dorothy „rozsvítilo“: „Ať se jí honí hlavou cokoli, je toho zatraceně hodně! Snaží se podle mých instrukcí švihat raketou tak usilovně, že se nemůže soustředit na míček.“ Poté jsem si slíbil, že snížím počet slovních instrukcí.

Příští lekci ten den jsem měl s Paulem, který nikdy nedržel raketu v ruce. Rozhodl jsem se, že mu předvedu, jak se má správně hrát, a přitom použiji pokud možno co nejméně instrukcí. Nechtěl jsem mu zatěžovat mysl, ale spíše sledovat, zda bude patrný nějaký rozdíl. Nejprve jsem Paulovi řekl, že se pokouším o něco nového; hodlal jsem zcela vynechat svůj obvyklý úvod pro začátečníky o správném držení, úderu a práci nohou při základním forhendu. Místo toho jsem se chystal sám zahrát deset forhendů a po Paulovi jsem chtěl, aby se pečlivě díval a *nemyslel* na to, co dělám, ale pokusil se vnímat *vizuální obraz* forhendu. Měl si v duchu tento obraz několikrát promítnout a pak ho napodobit. Poté, co jsem zahrál deset forhendů, si Paul představoval, že dělá totéž. Když jsem mu pak dal raketu do ruky a posunul ji do správné polohy, řekl mi: „Všiml jsem si, že jste nejdřív pohnul nohama.“ Odpověděl jsem neurčitým zamručením a požádal jsem ho, aby co možná nejlépe napodobil forhend. Pustil míč, perfektně se napřáhl, švihl raketou ve správné výšce a přirozeně plynule zakončil švih v úrovni ramene, na svůj první pokus skvěle! A jeho nohy – nepohnuly se ani o kousek z perfektního výchozího postavení, které zaujal před náprahem. Byly jako přibity ke kurtu. Ukázal jsem na ně a Paul řekl: „No jo, na ty jsem zapomněl!“ Jediný prvek úderu, který si Paul snažil zapamatovat, byl rovněž jedinou věcí, kterou neudělal! Všechno ostatní absorboval a zopakoval, aniž bych pronesl jediné slovo nebo mu dal jediné pokyn!

Začal jsem se učit, čemu se musí naučit všichni dobří učitelé tenisu i jejich žáci – totiž že obrazy jsou lepší než slova, že ukázat je lepší než instruovat, příliš mnoho pokynů je horší než žádné a vědomá snaha přináší často negativní výsledky.



Znepokojovala mě ale jedna otázka: Co je špatné na snaze? Co znamená snažit se *příliš*?

## Hraní mimo svou mysl

Zamysleme se nad stavem myslí hráče, o němž se řekne, že je „nažhavený“ nebo že je „hraje v transu“. Myslí na to, jak by měl odehrát každý úder? Přemýšlí vůbec? Co obvykle říkáme o hráčích, když podávají skvělý výkon: „Je nad věcí“, „Nepřemýšlí nad tím“, „Je v transu“, „Neuvědomuje si, co dělá“. Společným rysem všech těchto výrazů je, že určitá část myslí není tak aktivní. Mnozí atleti používají podobné slovní obraty a ti nejlepší vědí, že vrcholných výkonů nikdy nedosahují, když o nich přemýšlejí.

Je jasné, že hrát nevědomě – „mimo mysl“ – neznamená hrát, aniž bychom si hru uvědomovali. To by bylo dost obtížné! Ve skutečnosti, když někdo takto hraje, lépe si uvědomuje míč i kurt, a když je to třeba, i svého soupeře. Ale nedává si spoustu příkazů a nepřemýšlí jak udeřit míč, jak napravit chyby, jichž se dopustil, nebo jak zopakovat to, co právě udělal. Je si vědom toho, co dělá, ale nepřemýšlí a ani se *příliš nesnaží*. Hráč v tomto stavu ví, kam chce umístit míč, ale nemusí se „usilovně“ snažit ho tam poslat. Jen se zdá, že se to prostě stane – a často s větší přesností, než v jakou mohl doufat. Zdá se, že hráč je unášen proudem činností vyžadujících jeho energii, a přesto je výsledkem větší síla a přesnost. Tato „žhavá fáze“ obvykle trvá, dokud na ni nezačne hráč myslet a nesnaží se ji udržet; jakmile se ji pokusí ovládat, ztrácí se.

Otestovat tuto teorii je snadné, není-li vám proti myslí trocha nespportovní lstivosti. Když bude příště váš soupeř „nažhavený“, jenom se ho při střídání stran zeptejte: „Řekni mi, Georgi, co děláš jinak, že ti ten forhend dneska tak dobře jde?“ Když spolkne tuto návnadu – a z 95 procent tomu tak bude – a začne přemýšlet o tom, jak provádí úder, a říkat vám, že

opravdu zasahuje míč před sebou, má zpevněné zápěstí a lépe protahuje úder, jeho trans zaručeně pomine. Jak se pokouší opakovat, co vám právě popsal, ztratí timing a plynulost.

Ale může se člověk záměrně naučit hrát nevědomě – „mimo svou mysl“? Jak můžete být vědomě mimo vědomí? Zní to jako protimluv, a přesto lze tohoto stavu dosáhnout. Možná je lepší popsat takového hráče jako člověka s natolik soustředěnou a tak zacílenou myslí, že je *ztišená*. Naprosto souzní s činností těla a nevědomé nebo automatické funkce fungují, aniž by byly ovlivňovány myšlenkami. Soustředěná mysl nemá prostor k přemýšlení, jak dobře si tělo vede, tím méně, čím je to způsobeno. Když je hráč v tomto stavu soustředění, jen máloco může rušit plný projev jeho schopnosti hrát, učít se a prožívat hru.

Cílem Vnitřní hry je schopnost přiblížit se tomuto stavu. Je třeba, abyste získávali vnitřní dovednosti, ale je zajímavé poznamenat, že když se učíte tenisu, zároveň se učíte soustřeďovat mysl a získávat sebedůvěru. Tím získáváte něco mnohem cennějšího než schopnost zahrát silný bekhend. Bekhend využijete jen na tenisovém dvorci, ale schopnost koncentrace bez přehnaného úsilí je nedocenitelná pro cokoli, na co zaměříte svou mysl.

**W. Timothy Gallwey**

**VNITŘNÍ HRA TENISU  
INNER GAME OF TENNIS**

**Mentální stránka vrcholového výkonu**

Z anglického originálu *The Inner Game of Tennis*, vydaného v roce 1997  
nakladatelstvím Random House of Canada, Toronto, Canada,  
přeložil Pavel Novák

V roce 2011 vydalo nakladatelství Management Press, s. r. o.,  
nám. W. Churchilla 2, Praha 3, jako svou 424. publikaci  
Obálku navrhl Petr Foltera  
Vydání 1.  
Sazba Studio EDEN, Praha  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
**ISBN 978-80-7261-233-8**