

THE INNER GAME OF TENNIS

The classic guide to the mental side of peak performance

W. Timothy Gallwey

Inleiding

Elk spel bestaat uit twee delen, een intern, innerlijk spel en een extern spel. Het externe spel wordt gespeeld tegen een externe tegenstander om externe obstakels te overwinnen en om een extern doel te bereiken. Veel lessen worden gevolgd om het externe spel te verbeteren. De praktijk is echter dat het onthouden van wat je hebt geleerd vele malen makkelijker is dan het toepassen van die kennis. Dit boek richt zich op het innerlijke spel dat plaats vindt in het hoofd van de speler. Dit gaat om het overwinnen van obstakels zoals concentratieverlies, nervositeit, zelfveroordeling en twijfel. Het innerlijke spel wordt gespeeld tegen al die mentale gewoontes die de performance in de weg staan.

Wie het innerlijke spel wint, heeft de kunst van ontspannen concentratie onder de knie gekregen en ontdekt een nieuwe basis voor zelfvertrouwen. Hij ontdekt dat het geheim van winnen ligt in het niet te hard proberen. Hij wordt niet langer ontmoedigd door verlies en kan al zijn energie richten op het leerproces. Deze manier van leren heeft een kind van nature, maar leer je als volwassene gaande-

weg af. De kunst is het te hervinden en af te leren wat je zo in de weg zit.

Reflecties over de mentale kant van tennis

De meest gehoorde klacht van tennisers klinkt ongeveer zo: 'Het is niet dat ik niet weet wat ik moet doen, het is dat ik niet doe wat ik weet!'. Andere veelgehoorde opmerkingen zijn: 'Ik speel beter tijdens de training dan tijdens de wedstrijd', 'Ik weet wat er fout gaat en toch lukt het me niet daar mee te stoppen', 'Als ik hard mijn best doe op een bepaald element, lijkt ik al het andere te vergeten en wordt het resultaat nog slechter', 'Ik word zo nerveus dat ik mijn concentratie verlies' en 'Ik ben mijn eigen ergste vijand'. Wat velen tennisers al hebben ervaren is dat wie hard zijn best doet, bepaald niet beter af is. De meest opmerkelijke prestaties vinden plaats in een staat van ontspanning, van het 'gewoon laten gebeuren'. Dit is wat er in dit boek wordt verstaan onder de kunst van de moeiteloze concentratie.

Je innerlijke dialoog herkennen is een kunst op zichzelf. Daarna is het nog een lange weg naar het omvormen van de aard van de dialoog die je met jezelf voert.



De ontdekking van de twee 'zelf-en'

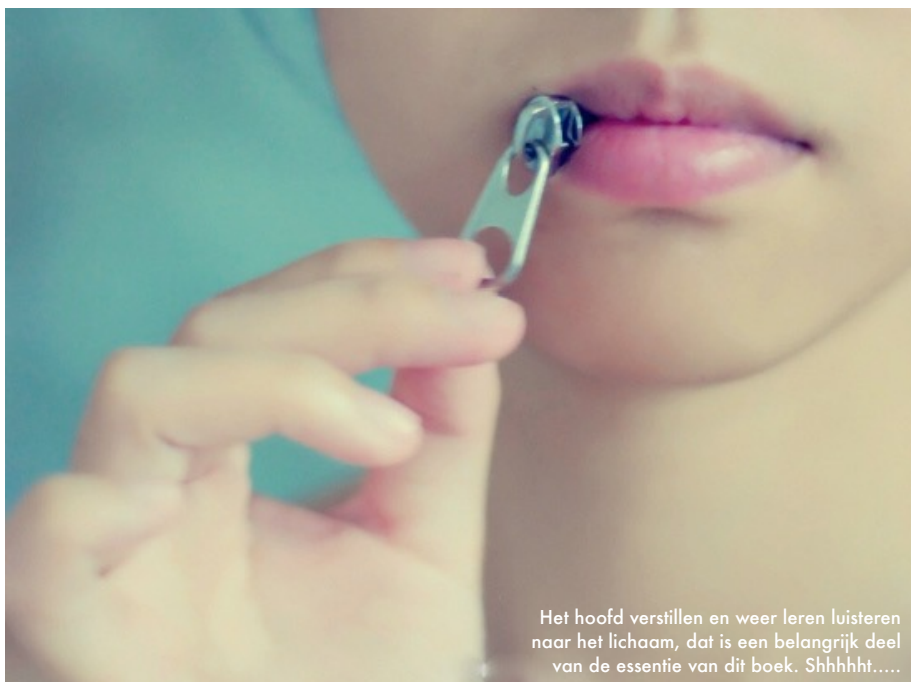
De innerlijke dialoog die mensen met zichzelf voeren, deed de auteur zich afvragen wie met wie in gesprek was. Uiteraard moeten het twee verschillende entiteiten zijn, wil er een dialoog kunnen plaatsvinden. De ene 'zelf' is degene die instructies geeft, die noemen we vanaf nu 'zelf 1', de spreker. De andere 'zelf' is degene die de instructies al dan niet uitvoert, die noemen we 'zelf 2', de doener. Gallwey presenteert nu de eerste aanname waarop het boek gebouwd is.

'In elke speler is de soort relatie tussen zelf 1 en zelf 2 de primaire factor die bepaalt in welke mate iemand in staat is om kennis te vertalen naar effectieve actie.'

De sleutel tot het verbeteren van iemands prestaties ligt dus in het verbeteren van de relatie tussen zelf 1 en zelf 2. Bij volwassenen komt het vaak voor dat zelf 1 zelf 2 niet vertrouwt, ondanks het feit dat zelf 2, de doener, het potentieel van de persoon belichaamt. Zelf 1 denkt gedachten als 'je leert het ook nooit'.



Waar was dit boek toen ik moest afrijden? Daar had ik (en mijn instructeur) veel baat bij kunnen hebben en het had mij veel geld kunnen besparen. Dit boek brengt een overtuigend verhaal over een andere benadering ten aanzien van leren en presteren. Wat in de weg staat van het succes is niet een tekort aan technische instructies, het is de dialoog die je met jezelf voert, dat de echte vooruitgang belemmert. Wie heeft zichzelf niet meermalen in gedachten een sufferd genoemd als er weer eens iets misging. Deze innerlijke stem moet een andere toon leren aanslaan. Dit boek helpt jou en je leraar/coach daarbij. Ook de leraar moet het immers anders aan gaan pakken om de innerlijke dialoog tot een constructieve dialoog te maken. Lees deze summary als je een groeispurt wil gaan maken.



Het hoofd verstillen en weer leren luisteren naar het lichaam, dat is een belangrijk deel van de essentie van dit boek. Shhhht.....

Van jongs af aan worden er denkpatronen aangeleerd die je vertellen dat als je maar hard genoeg je best doet, dat het dan moet gaan lukken. De praktijk echter, laat zien dat te hard je best doen, de prestaties niet verbeteren maar frustreren. 'Je best doen' is een boodschap van zelf 1 aan zelf 2. Die boodschap wordt in dit boek vervangen. De weg die wordt aangereikt als alternatief, betreft het leren van de volgende interne vaardigheden:

- 1) Leren een zo helder mogelijk beeld te vormen van de gewenste uitkomst.
 - 2) Leren zelf 2 te vertrouwen goed te presteren en te leren van zowel falen als succes.
 - 3) Leren niet veroordelend te kijken.
- ➔ Deze vaardigheden samen leiden tot de kunst van het ontspannen concentreren.

Het verstillen van zelf 1

Het constante denken van zelf 1 verstoort de natuurlijke capaciteiten van zelf 2. Harmonie tussen de beide zelf-en ontstaat wanneer het hoofd stil is en gefocust. Alleen dan kan men tot een piek performance komen. Zelf 1 en zelf 2 vallen samen en de handeling stroomt als een rivier. Dit is wat men tegenwoordig 'flow' noemt. Het gaat om focus zonder proberen te focussen. Je voelt je spontaan en alert en hebt een innerlijk vertrouwen dat je kan doen wat je moet doen zonder hard te proberen. Na het succes voel je niet de behoefte jezelf te lauweren, je voelt je eerder 'gezegend' dan dat je trots bent op jezelf. Wat is er nodig om een dergelijke situatie te bereiken? Het vertragen en verstillen van het hoofd. Minder denken, minder calculeren, controleren, hopen, vrezen, betreuren, etc. Hoe bereik je deze toestand. Niet door te proberen het hoofd te verstillen. Kinderen laten zien hoe het moet. Zij kunnen nog wat volwassen zijn verleerd.

De eerste vaardigheid die nodig is, is het loslaten van oordelen. In een tenniswedstrijd speelt A tegen B en is C de scheidsrechter.

Wanneer A een ace serveert, nemen A, B en C allen iets anders waar. A oordeelt dat het een fantastische service was. B, de tegenstander, oordeelt dat het een vreselijke service was en C stelt simpelweg vast dat het een ace betrof. Hij heeft daar geen oordeel over. Het voorbeeld laat zien dat elke evaluatie van een handeling een toevoeging is aan het evenement. Die toevoeging bestaat alleen in het hoofd en is afkomstig van zelf 1. Het oordeel is de eerste handeling van zelf 1. Na het oordeel volgt de evaluatie van het gebeurde. Uit de evaluatie volgt een instructie wat er anders moet in geval van falen, of wat hetzelfde moet in geval van succes. Daarna probeert men de instructies uit te voeren en herhaalt de cyclus zich. Zelf 1 is volop aan het woord en zelf 2 spant zich steeds meer in, in plaats van te ontspannen. Na het evalueren van meerdere handelingen, treden onherroepelijk generalisaties op. Van 'wat een slechte service', tot 'wat serveer ik slecht vandaag' tot 'ik ben slecht in serveren', etc. Het eindoordeel is een oordeel over de persoon en niet meer over die enkele handeling. De self-fulfilling prophecy is gedoemd op te treden. Je wordt wat je denkt.

Wanneer men deze oordelen opgeeft, komt er iets anders voor de plaats. De stem van de scheidsrechter die simpelweg waarneemt wat er gebeurt zonder te oordelen. Dit zuivere oordeel biedt ruimte om te leren.

Wat is nodig om een zuiver oordeel te vormen? Goed kijken en waarnemen wat er gebeurt. Vertel als leraar niet wat iemand anders moet doen, maar laat hem eerst goed waarnemen. Grote kans dat hij zelf ziet wat er gebeurt. De leraar beperkt de technische instructies en vervangt deze voor waarnemingsopdrachten. De leerling verstilt de instructies die zelf 1 aan zelf 2 geeft en leert door waardevrij naar zichzelf te kijken. Hij stopt met corrigeren en stuurt bij. Verbetering is onvermijdelijk. Let op: erkennen is iets anders dan oordelen. Erkennen is waardevrij en is eerlijk over de capaciteiten van zelf 2.

Wat kan je gebeuren?

Je wint of verliest, je slaagt of faalt. Het verschil is vaak ontvullend klein. Houd voor ogen dat er maar weinig 'nu of nooit' momenten zijn, en er wel veel momenten zijn om in de herkansing te gaan.

Geniet van de weg van het leren en heb bewondering voor waar je allemaal toe in staat blijkt te zijn. Beschouw dat als een geschenk en niet als een verdienste. Het is aan jou om je potentie te ontdekken en te realiseren, maar die potentie zelf, die is je gegeven. Wees er zuinig op en laat het tot wasdom komen door er op te leren vertrouwen.

De groei van de roos

- ✓ De roos begint als een zaadje. Men oordeelt niet dat het zaadje maar klein is, maar plant het zaadje simpelweg in de grond.
- ✓ De roos komt op. Nog in de knop oordeelt men niet dat de roos nog niet bloeit, maar men geeft het water en voeding.
- ✓ Als het begint te bloeien, is men niet verrast. Het is de uitkomst van de belofte die in het zaadje besloten lag.



HET ROZENZAADJE HEEFT DE POTENTIE VAN DE ROOS NOG VOORDAT HET ZAADJE GEPLANT IS. ONTHOUD DIT EN LEER KIJKEN NAAR DE POTENTIE, IN PLAATS VAN TE OORDELEN OVER WAT IETS (NOG) NIET IS.

Leren dansen

Het lichaam heeft weinig nodig om te leren. Wie leert dansen op een dansschool krijgt veel technische aanwijzingen voor de meest simpele dansen zoals de foxtrot. Dansen lijkt moeilijk.

Wie op een feest kijkt naar dansen, ziet dansen die complexer zijn en toch kunnen mensen het. Hoe dat kan? Simpel, ze kijken, doen na, sturen bij, enz. Vraag of ze willen uitleggen wat ze doen en ze hebben geen idee. Wat ze zeggen is: 'Wacht maar, ik zal het je voorstellen.'



De kracht van positief denken?

Dit boek gaat niet over positief denken. Positief denken betekent nog steeds dat zelf 1 aan het oordelen is en zelf 2 niet de ruimte krijgt om te leren. Een positief oordeel is immers nog steeds een oordeel en roept dus spanning op in plaats van de nodige ontspanning. Bij positief denken is zelf 1 op zoek naar positieve bevestiging en vermijdt hij angstvallig kritiek. The Inner Game gaat niet om beloning of straf, het gaat om het ruimte bieden aan de potentie om tot groei te komen.

Vertrouwen op ik 2

Zelf 2 is het lichaam, inclusief het verstand en het geheugen. Zelf 2 is het leervermogen, zowel fysiek als mentaal. De kunst is nu te vertrouwen op zelf 2. Zelf 2 vertrouwen betekent 'het laten gebeuren'. Vertrouw dat het lichaam competent is en laat zelf 1 zelf 2 niet storen. Hoewel dit simpel klinkt, wil dat niet zeggen dat het makkelijk is. Zoals een ouder zich soms moet bedwingen om zijn kind niet bij te sturen, zo is ook vaak de relatie tussen zelf 1 en zelf 2.

Kleine kinderen hebben nog geen last van zelf 1. Zij leren lopen door hun lichaam te vertrouwen en te blijven proberen in hun eigen tempo. De meeste ouders kijken dit met liefde en verwondering aan. Dit is de tijd waar zelf 1 en zelf 2 naar terug moeten zien te keren. De afstandelijke aanschouwing van wat er gebeurt, is wat nodig is om tot ontwikkeling te komen. Je kan de roos niet doen bloeien, je laat de roos bloeien.

Iets laten gebeuren houdt in dat je met vertrouwen jezelf de kans geeft om tot ontwikkeling te komen, om het leren te laten gebeuren. Elke keer als je iets doet, slaat het lichaam dat op in het geheugen. Het stuurt bij en verfijnt. Zelf 2 leert door aandachtig te kijken, te voelen en te doen. Het kan dus enorm geholpen worden door een leraar die zijn leerling aanspreekt op deze vaardigheden. Visualiseer je doel, kijk naar jezelf en kom stapje voor stapje dichterbij.

De communicatie tussen zelf 1 en zelf 2 verandert van houding. Het is een relatie geworden van vertrouwen en respect. Zelf 1 communiceert niet langer in termen van falen en slagen. Het communiceert ook niet meer in woorden. Wat doet het wel? Zelf 1 geeft zelf 2 een visuele weergave van het einddoel en vertrouwt zelf 2 er op dat ze het kunnen omzetten naar handelingen. Een leuke manier om dit te oefenen is door iemand te vragen de rol te spelen van iemand die iets heel goed kan. Hoe beweegt zo iemand, hoe praat hij? Door het gewenste gedrag te oefenen in de vorm van een rolspel, wordt zelf 1 buitenspel gezet en komt er de succesvolle, kinderlijke manier van leren voor in de plaats. Hij ontdekt talenten waarvan hij niet wist dat hij die had.

Techniek ontdekken

Ervaring gaat vooraf aan techniek. De technische instructies kunnen pas worden verwoord nadat iemand meerdere keren een succesvolle ervaring had ondergaan. Niemand heeft dus ooit door middel van technische instructies geleerd hoe iets succesvol te doen. Instructies zijn ontleding van ervaring, vertaald in woorden. Deze instructies kunnen door taal worden overgedragen zonder de gevoelde ervaring. Geen wonder dus dat het lichaam vaak niet weet wat het aan moet met die instructies. Ze zijn immers losgekoppeld van de beleving die er aan vooraf is gegaan. De instructeur gebruikt vervolgens ook nog eens oordelende termen. Je moet dit doen, je zou dat moeten laten. Twijfel en onzekerheid belemmeren de vermogens van zelf 2 al snel. Het advies is dan ook om de technische instructies te vertalen naar belevingen. Daag de leerling uit te voelen, waar te nemen en vertrouw er op dat hij of zij het verschil voelt tussen een succesvolle en onsuccesvolle ervaring en intuïtief zal corrigeren. Geef een visueel voorbeeld in plaats van een uitgebreide set aan beschrijvingen. Het beeld om na te doen, bestaat uit slechts een plaatje. De set beschrijvingen kunnen oplopen tot wel vijftig voor iets simpels als een goede service.

Laat mensen leren van professionals maar gun ze de ruimte om zelf te bepalen welke aspecten ze willen oefenen en verbeteren. Niet alles hoeft meteen perfect. Zelf 2 weet waar het klaar voor is, waar het aan toe is om aan te werken. Natuurlijk leren begint altijd van binnen. De leerling bepaalt wat en in welke volgorde het leert van een externe leraar of een extern voorbeeldmodel.

Gewoontes veranderen

Kleine kinderen leren geen gewoontes af, ze leren nieuwe gewoontes aan. Ze stoppen met kruipen omdat lopen effectiever en fijner is, niet omdat kruipen stom of slecht is. Een gewoonte verander je dus het eenvoudigst door de functie ervan te begrijpen. Zodra de functie helder is, kan je op zoek naar een manier die deze functie vervult op een wijze die prettiger is. Van gewoonte veranderen lukt pas zodra je er klaar voor bent, dus overhaast het niet.



Leerinstructies

OUDE STIJL:

- ✓ Breng je racket snel naar achter.
- ✓ Raak de bal in het centrum van je racket.

NIEUWE STIJL:

- ✓ Observeer waar je racket is op het moment dat de bal de grond raakt.
- ✓ Voel waar de bal contact maakt met je racket.

Spellen die mensen spelen

Een spel betreft altijd minstens één speler, een doel, een obstakel, een speelveld en een motief om te spelen. Enkele verschillende spelen worden hier benoemd.

Perfect

Thema: hoe goed kan ik worden? Goed wordt gedefinieerd door een standaard waar aan moet worden voldaan.

Doel: perfectie, de hoogste norm halen.

Motief: het verlangen zich te bewijzen.

Obstakels: extern - de onoverbrugbare kloof tussen perfectie en iemands capaciteiten. Intern - zelfkritiek omdat je niet zo

perfect bent als je zou willen, leidend tot ontmoediging, te hard proberen en twijfel.

Competitie

Thema: ben ik beter dan jij? Beter wordt bepaald door de ander.

Doel: de beste zijn.

Motief: het verlangen naar bewondering en controle, het verlangen de beste te zijn.

Obstakels: extern - er is altijd iemand beter dan jij. Intern - de preoccupatie met anderen, die spontaniteit in de weg staat.

Gevoelens van inferioriteit.

Imago

Thema: kijk naar mij! Goed wordt bepaald

door hoe goed het lijkt. Stijl is belangrijk.

Doel: goed, briljant, sterk, mooi te ogen.

Motief: verlangen naar aandacht.

Obstakels: extern - je kan nooit goed genoeg lijken. Intern - verwarring over wie je bent wanneer het oordeel van de ander zo belangrijk is.

Er zijn meer spelen te benoemen. Belangrijk is je eigen onderliggende spel te kennen. Als je los weet te komen van het doel dat je nastreeft, wordt het spel een spel van leren en ontwikkelen. Een spel dat alleen maar winnaars kent omdat je zelf de norm bepaald. En die norm is je potentie tot zijn recht te laten komen.

Zelf 2 is prima in staat het moment te herkennen waarop het toe is aan verandering. Iedere lezer die heeft gezien hoe natuurlijk een klein kind leert, zal dit herkennen.

Bij het aanleren van nieuwe gewoontes gelden de volgende regels:

1. Observeer zonder te oordelen over wat je nu doet.
2. Visualiseer het gewenste eindresultaat.
3. Vertrouw op zelf 2. Moedig aan maar forceer niets. Laat het leren gebeuren.
4. Observeer jezelf tijdens het oefenen zonder te oordelen over de waarneming. Geef ruimte voor verandering.

Vergelijk deze regels met de traditionele vorm van leren.

1. Bekritiseer en veroordeel het oude gedrag.
2. Instrueer jezelf door middel van woorden.
3. Doe hard je best, maak dat de verandering optreedt.
4. Wees kritisch ten aanzien van het resultaat.

Het verschil is duidelijk. De kern van de inner game is te leren door echt te ervaren. Door het niet te intellectualiseren. Wanneer de eerste successen zijn geboekt met deze manier van leren, ligt de valkuil op de loer dat je deze manier als methode gaat toepassen. Doe dat niet. Leren is niet iets dat je actief doet, maar iets waar je ruimte aan biedt om te laten gebeuren. Alle credits voor deze vorm van leren gaan niet naar zelf 1, maar naar zelf 2. Geniet van waar je lichaam toe in staat blijkt te zijn.

Concentratie: leren focussen

Vechten tegen het denken werkt niet. Wat een betere strategie is, is om het denken te leren focussen. De verstilde zelf 1 moet worden geleerd zich ergens op te richten. Door de focus, komt de rust. Dit noemen we ontspannen concentratie in het hier en nu. Dit kan men leren door te oefenen.

Focus op iets subtiels, iets dat echte concentratie vereist. Bijvoorbeeld, in geval van tennis, op de naden van de bal. Door hier op te focussen, volgt men automatisch de beweging van de bal zonder dat men hier heel hard zijn best op doet, zoals het geval is bij de instructie 'houd je ogen op de bal gericht'. Door het hoofd op de naden te laten concen-

treren, leidt het het lichaam niet af. Het is niet bezig met verleden of toekomst, het is in het hier en nu. Hoe houd je deze concentratie langere tijd vast? Door niet te denken dat je alles al weet. Door niet het gefixeerde object tot onderwerp te maken, maar de beweging. Besef: focus ontstaat wanneer er echte interesse is, niet door te proberen te focussen. Alle zintuigen kunnen hiervoor worden gebruikt. Focus op zicht, geluid, gevoel, het helpt allemaal om ontspannen te concentreren. Elke keer dat gedachten afdwalen, stuur je ze rustig terug. Concentreren op je ademhaling kan hetzelfde effect hebben. Er is maar één plaats en één tijd, en dat is hier en nu. Deze beleving gaat gepaard met een gevoel van tevredenheid die los staat van het eigen ego. Denk opnieuw terug aan kleine kinderen en je begrijpt en ziet voor je wat er wordt bedoeld.

Wat haalt ons weg uit het hier en nu? Het verlangen naar iets anders, iets in de toekomst of iets dat is geweest. We verlaten het heden voor de fantasie. Om te begrijpen wanneer je je concentratie verliest, moet je dus begrijpen wat het is dat je verlangt. Dat is waar 'spellen die mensen spelen' over gaat.

De betekenis van competitie

Zoals gezegd betreft een spel altijd een te overwinnen obstakel. Dit is precies de waarde van competitie. Een sterke tegenstander is een kans om een groter obstakel te leren overwinnen en zelf te groeien. Wie het zo benadert, hoopt dus niet meer dat de competitie een slechte dag heeft, maar hoopt juist dat ze een goede dag heeft. Wie op de toppen van zijn kunnen wordt uitgedaagd, kan meer groeien dan mogelijk is bij een zwakkere tegenstander of wanneer hij geen competitie treft. Omring jezelf dan ook met meerderen om te kunnen profiteren van hun talent en daarmee je eigen potentie een impuls te geven. Houd hierbij één ding voor ogen, en dat is dat de beloning van de competitie er één is die voor jou waardevol is. Het gaat tenslotte niet om het winnen an sich, maar om de groei die daarmee gepaard gaat.



Meer weten over 'the Inner Game' en hoe je dat kan toepassen in de eigen omgeving? Neem gerust contact met ons op:

www.cltr.nl | info@cltr.nl