

The Inner Game of Tennis

Jubiliejinis 50-mečio leidimas

W. Timothy
Gallwey

Vidinis teniso žaidimas

Klasikinis vadovas siekiantiems
aukščiausių rezultatų

Su Pete'o Carrolio
pratarme ir Billo Gates'o
įžanga



The Inner Game of Tennis

W. Timothy Gallwey

Vidinis teniso žaidimas

**Klasikinis vadovas siekiantiesiems
aukščiausių rezultatų**

Iš anglų kalbos vertė
Liucija Vakarė



VILNIUS, 2026

Versta iš:
The Inner Game of Tennis
by W. Timothy Gallwey

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

All rights reserved including the right
of reproduction in whole or in part in any form.

*No part of this book may be used or reproduced
in any manner for the purpose of training artificial
intelligence technologies or systems. This work is reserved
from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).*

This edition published by arrangement with Random House,
an imprint and division of Penguin Random House LLC

- © Timothy Gallwey 1974, 1977
- © Pratarmė, Pete Carroll, 2008, 2024
- © Įvadas, Zach Kleinman, 2008
- © Įžanga, Bill Gates, 2022, 2024
- © Vertimas į lietuvių kalbą, Liucija Vakarė, 2026
- © Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2026
- © Leidykla VAGA, 2026

ISBN 978-5-415-02873-3

Kas yra tikrasis žaidimas?

Tai – žaidimas, džiuginantis širdį, žaidimas, džiuginantis tave.

Žaidimas, kurį laimėsi.

P R E M R A W A T

Skiriu savo mamai ir tėčiui,
mane supažindinusiems su Žaidimu,
ir Premui Rawatui,
leidusiam suprasti, ką reiškia Laimėti

TURINYS

PRATARMĖ. Pete Carroll · 11

ĮVADAS. Zach Kleinman · 13

ĮŽANGA. Bill Gates · 17

PROLOGAS · 21

PIRMAS SKYRIUS

Pamąstymai apie psichologinius teniso aspektus · 25

ANTRAS SKYRIUS

Pažintis su dviem vidinio aš pusėmis · 33

TREČIAS SKYRIUS

Kaip nutildyti 1-ąjį aš · 39

KETVIRTAS SKYRIUS

Kaip išmokti pasitikėti 2-uoju aš · 59

PENKTAS SKYRIUS

Technikos mokymasis · 79

ŠEŠTAS SKYRIUS

Įpročių keitimas · 103

SEPTINTAS SKYRIUS

Koncentracija, mokymasis susitelkti · 117

AŠTUNTAS SKYRIUS

Aikštelėje žaidžiami žaidimai · 141

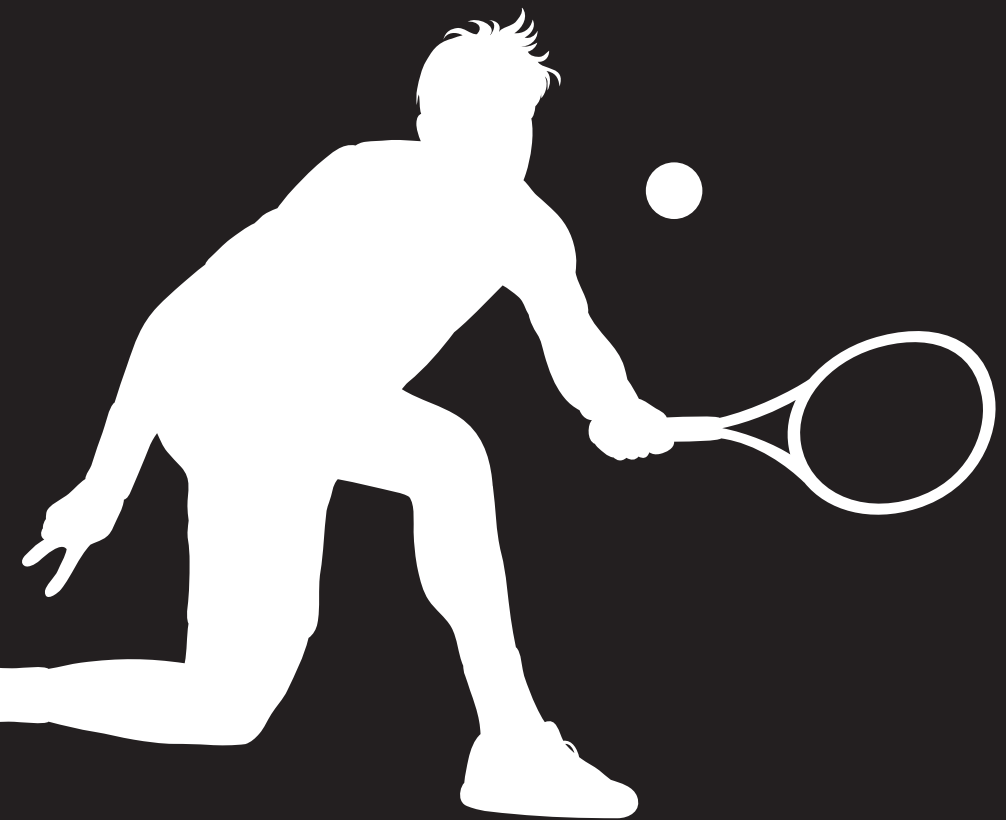
DEVINTAS SKYRIUS

Rungtyniavimo prasmė · 157

DEŠIMTAS SKYRIUS

Vidinis žaidimas ne aikštelėje · 169

EPILOGAS · 181



PRATARMĖ

Sietlo „Seahawks“ vyriausiasis treneris
ir klubo vadovo pavaduotojas Pete'as Carrollas

Nuo to karto, kai pirmą kartą išgirdau apie Timą Gallwey'ų ir laikui nepavaldžius jo suformuluotus principus, kaip įsitraukti į veiklą neblaškomam minčių, praėjo 50 metų. Suvokimas, ką gali maksimalus susikaupimas ir užtikrintumas, ir kad tai – meistriškumo ir aukštų rezultatų pagrindas, mane sužavėjo iškart. Ir treniruodamas Sietlo „Seahawks“ komandą, su kuria laimėjome supertaurę, ir Pietų Kalifornijos universiteto klubą „Trojans“, kurio pergalingos rungtynės su Oklahomos komanda vėliau buvo pavadintos „šimtmečio varžybomis“, savo kaip trenerio darbe visų pirma mokiausi pažaboti „triukšmą“, trukdantį susikaupti.

Teko stebėti gausybę futbolo varžybų, kupinų įsimintinų pasirodymų ir sportinių pasiekimų, bet, matydamas besirungiančius žaidėjus, kaskart suprantu, kad kur kas subtilesnė kova vyksta jų galvose. Psichologiniai žaidėjų pasirodymo aikštelėje aspektai nulemia galutinį rezultatą. Timas Gallwey'us šiuos svarbius psichologinius veiksnius pavadino vidiiniu žaidimu. Norėdami pasiekti aukščiausių rezultatų, sportininkai turi sėkmingai susidoroti su savo mintimis. Su šiais psichologiniais žaidimo aspektais tenka susidurti bet kokio

lygmens treneriams ir sportininkams. Jie privalo nuslopinti *sumaištį* mintyse ir suteikti sau galimybę žaisti nevaržomai.

Knygą „Vidinis teniso žaidimas“ perskaitęs koledžo baigimo metais, supratau akivaizdžią T. Gallwey'aus mokymų naudą siekiant aukščiausių rezultatų individualiose sporto šakose. Kai geriau įsisąmoninau rungtyniavimo ramiu protu pranašumus, ėmiausi diegti pasitikėjimo stiprinimo ir dėmesio sutelkimo principus, pravarčius ir komandinėse rungtyse.

Užtikrintumą, reikalingą norint ilgą laiką sėkmingai dalyvauti čempionatuose, galima išsiugdyti tik atsakingai treniruojantis. Visi svarbūs pasiekimai reikalauja atkaklaus ir kruopštaus darbo, todėl tokį meistriškumo lygį pavyks pasiekti tik drausmingai tobulinant praktinius įgūdžius treniruotėse. Drausmė ir praktika žaidėjams leidžia įgyti pasitikėjimo mūsų treniravimo metodais ir išmoko pasikliauti savimi. Būtent taip treniruodamiesi žaidėjai įgyja užtikrintumo, padedančio susikaupti bet kokiomis aplinkybėmis ir bet kokioje aplinkoje.

Pusę amžiaus taikomi vidinio žaidimo metodai – mano treniravimo filosofijos pagrindas. Šios doktrinos principai įdiegti į visus mūsų koledžo futbolo komandos aplinkos aspektus, o vėliau perkelti ir į aukščiausio lygmens nacionalinės futbolo lygos varžybas. Man tai geriausias vidinio žaidimo įprasminimas, aukščiausių rezultatų siekimo mokslas, atlaikęs laiko išbandymus. Įgyvendinant mūsų programą tie principai tapo gyvenimo būdu, tad amžinai jausiuosi skolingas už sužinotus dalykus. Praktiniai gebėjimai nuraminti protą – tai paskutinis aukščiausių rezultatų siekimo strategijos elementas, paskutinis gebėjimų ugdymo etapas, lemiantis, ar įstengsime parodyti viską, ką sugebame. Šių didžiausio užtikrintumo ir susitelkimo reikalaujančių gebėjimų ugdymas visuomet buvo vidinio žaidimo ir mano kaip trenerio uždavinys.

ĮVADAS

Zach Kleinman

Sporto treneris ir gyvenamosios specialistas

Timu Gallwey'umi ir jo principais, išdėstytais knygoje „Vidinis teniso žaidimas“, įtikėjau dar prieš mudviem susipažįstant – 1974-aisiais, perskaitęs šią knygą, kurią ir jūs dabar laikote savo rankose. Jis patvirtina, kad einu teisingu keliu ir kad galėčiau žengti dar toliau. Taip ir darau. „Svarbiausia – ne tenisas, – primena jis, – ir ne pergalės ar pralaimėjimai. Jei mūsų tikslas – patirti, vadinasi, esame laisvi.“ Laimėti man vis dar patinka labiau nei pralošti. Ir po trisdešimties metų jis mane tebemoko tikėti, be to, mane išventino į vidinio žaidimo mokytojus. Tai, ką daro Timas, – jo gyvenimo esmė. Man, tapęs mokytoju ir sektinu pavyzdžiu, leidžia stebėti tebevykstantį jo mokymosi procesą ir jame dalyvauti. Jam esu ypač dėkingas už tai, kad yra be galo įdomus žmogus.

Vieną dieną jis įrodė esąs dar išmintingesnis nei paprastai. Buvo paskutinė pirmojo vidinio žaidimo seminaro, surengto teniso treneriams, diena. Nors prieš kelis mėnesius jam buvau talkinęs vidinio žaidimo kursuose, tos savaitės seminare įvyko mano pirma „privati“ pamoka su Timu (stebint trisdešimčiai žmonių). Jis paragino tapti pavyzdžiu kitiems. „Parodyk, kad žinai, ką darai ir kaip reikia meistriškai smūgiuoti“, – malo-

niai patarė jis. Sukaupiau stiprybę smūgiuoti vadovaudamasis naujais ir pažangiais metodais. Mano mokymas ir žaidimas bemat pasipildė naujais atspalviais, bet ne vien todėl, kad stengiausi tapti ryškiu pavyzdžiu. Išmokau pakeisti viską, ką įsivaizduodavau. Žengiau toliau ir tapau savo gyvenimo rašytoju ir kūrėju.

1976 m. gruodžio 10 d., penktadienį, maždaug pusę trečios po pietų, Timas Gallwey'us pakeitė mano gyvenimą išvalgiai paraginęs: „Zachai, eik namo. Eik ir mokyk, o kai vyks kitas seminaras, vėl atvyk.“

„Jokiu būdu, – atsakiau pajutęs naujai užplūstančią stiprybę ir užtikrintumą, o tada veikiamas stipresnio instinkto tariau: – Esu *čia*. Padėsiu, pagelbėsiu ir mokysiuosi.“

Timas nusišypsojo.

Pasilikau. Bet kas iš tikrųjų mane paskatino likti? Būdamas teniso aikštelėje, su Timu mokydamas kitus ir mokydamasis pats, jaučiuosi įstabiai. Jo sumanūs, paprasti, provokuojantys darbo metodai atskleidžia geriausias mano kaip mokytojo, žaidėjo ir žmogaus savybes.

Nuo tos gyvenimą iš esmės pakeitusios akimirkos, kai sugebėjau tapti pavyzdžiu kitiems, visada pasitikėjau ir toliau tikiu Timo nuojauta. Vis dar gyvenu Los Andžele, gilinuosi į vidinio žaidimo procesus ir juos plėtoju grupinėse ir privačiose pamokose teniso ir golfo aikštynuose, muzikos ir biliardo salėse. Ir toliau mokausi, tobulėju ir kone kasdien praktikuojusi su Timu – tiek aikštelėje, tiek už jos ribų, kartu su juo žaisdamas vidinį ir išorinį žaidimą.





ĮŽANGA

Geriausias vadovas, kaip įveikti savo paties susikurtas kliūtis

Billo Gates'o įžanginis žodis

Kai Rogeris Federeris paskelbė baigiantis karjerą, prisiminiau nuostabią mintį, kurią jis kartą išsakė kalbėdamas apie savo žaidimo stilių. Kaip teigė pats, viena iš jo sėkmingo žaidimo paslapčių – neįtikėtinas gebėjimas išsaugoti šaltą protą ir vidinę ramybę. Visi, kurie bent kartą matė Rogerį žaidžiantį, supras, ką jis turėjo omeny. Per varžybas imdamas atsilikti, žinodavo turėsiąs pasistengti, bet niekada pernelyg nesijaudindavo. O laimėjęs tašką, nešvaistydavo energijos džiūgavimui. Jo žaidimo stilius buvo visiška priešingybė manierai tokių žaidėjų kaip, pavyzdžiui, Johno McEnroe, kuris trykšdavo emocijomis.

Džiaugiasi, kad Rogeris paminėjo tą savo žaidimo elementą, nes būtent tai ir pats stengiausi įdiegti savo gyvenime nuo pat aštuntojo dešimtmečio vidurio, kai pirmą kartą į rankas paėmiau revoliucingą Timothy Gallwey'aus knygą „Vidinis teniso žaidimas“. Tai pati geriausia mano skaityta knyga apie tenisą, o joje pateiktos gilios įžvalgos puikiai pritaikomos

daugybėje kitų gyvenimo sričių. Dar ir šiandien ją dovanoju draugams.

1974-aisiais išleista knyga sulaukė didžiulės sėkmės. Pukus Pietų Kalifornijoje dirbantis teniso treneris T. Gallwey'us suformulavo teoriją, teigiančią, kad tenisas susideda iš dviejų atskirų žaidimų. Išorinis apima mechaninius aspektus – kaip laikyti raketę, kaip smūgiuojant iš kairės nekelti rankos ir pan. Būtent šiems aspektams daugiausia dėmesio skiria tiek žaidėjai, tiek treneriai.

T. Gallwey'us suvokė išorinio žaidimo svarbą, bet jį labiausiai domino vidinis žaidimas – tai, ko, jo supratimu, labiausiai trūko daugeliui tenisą žaidžiančių žmonių. „Tai – žaidimas, vykstantis žaidėjo galvoje“, – rašė jis. Skirtingai nei išoriniame žaidime, kuriame priešininkas – kitoje tinklo pusėje esantis žmogus, vidiniame žaidime reikia įveikti kitokias kliūtis – koncentracijos trikdžius, nervingumą, abejones savimi ir savęs smerkimą. Trumpai tariant, jis žaidžiamas siekiant pakeisti įprastus minčių procesus, trukdančius siekti puikių rezultatų.“

Ši idėja mane taip sužavėjo, kad knygą perskaičiau keletą kartų, nors taip darau retai. Kol dar buvau jos neskaitęs, kone per kiekvienas varžybas anksčiau ar vėliau imdavau sau priekaištai: „Kaip pikta, kad neatmušiau to smūgio. Aš – beviltiškas.“ Tos neigiamos emocijos niekaip neatslūgdavo, todėl apie nevykusį smūgį galvodavau ir gerokai vėliau. T. Gallwey'us moko, kaip atsikratyti šių neigiamų jausmų ir įveikti paties susikurtas kliūtis, kad galėtumėte žengti toliau.

Viena T. Gallwey'aus išsakyta mintis iš pradžių skamba beprotiškai. „Norint laimėti bet kokį žaidimą, – rašė jis, – svarbiausia pernelyg nesistengti.“

Kaip galima tikėtis laimėti pernelyg *nesistengiant*? „Kai teniso žaidėjas „įsijautęs“, jis negalvoja, kaip, kada, net ir kur atmušti kamuoliuką, – rašo T. Gallwey'us. – Jis smūgiuoja *ne-*

sistengdamas, o atmušęs nemąsto apie tai, kaip – gerai ar blogai – kamuoliukas palietė raketę.“ Kamuoliukas mušinėjamas, regis, visai negalvojęs.

Vidiniame žaidime svarbiausia – psichologinė būseną. Ar ji padeda, ar smukdo? Daugelis pernelyg lengvai puola save smerkti, nors tai tik dar labiau kenkia žaidimui. Iš savo klaidų turime mokytis apie jas įkyriai negalvodami.

T. Gallwey'us ir jo knygos skaitytojai netruko suprasti, kad vidinis žaidimas svarbus ne tik žaidžiant tenisą. Autorius parašė dar kelias panašaus pobūdžio knygas apie golfą, slidinėjimą, muziką ir netgi darbovietę. Be to, kartu su partneriais įsteigė pasaulinio masto bendrovę, konsultuojančią „Fortune 500“ grupei priklausančias įmones.

Kad visą laiką galėčiau skirti „Microsoft“, tenisą nustojau žaisti įpusėjęs trečią dešimtį ir šį žaidimą vėl prisiminiau tik sulaukęs keturiasdešimties, tačiau T. Gallwey'aus išvalgos subtiliai atsiliepė ir mano darbinei veiklai. Pavyzdžiui, nors tikrai palaikau mintį, kad save privalu vertinti kritiškai, o į savo pasiekimus žvelgti objektyviai, stengiuosi vadovautis T. Gallwey'aus patarimais: laikytis konstruktyvaus požiūrio, gerinančio veiklos rezultatus.

Ir nors pavyksta ne visada, taip pat stengiuosi elgtis ir su savo darbuotojais. Pavyzdžiui, prieš daug metų viena „Microsoft“ darbo grupė programinėje įrangoje, kuria jau buvo pradėta prekiauti, aptiko klaidą (tai nutiko dar tuomet, kai programinė įranga buvo pardavinėjama diskuose). Tapo aišku, kad produktą teks atšaukti, o įmonė patirs nemažų nuostolių. Blogą žinią pranešti man atėję darbuotojai save plūdo ir keikė. Tariau: „Džiaugiuosi, kad pripažįstate, jog diskus teks pakeisti. Šiandien dėl to praradome krūvą pinigų. Rytoj atėję į darbą pasistenkite dirbti atidžiau, o kad tai vėl nepasikartotų, pasistenkime išsiaiškinti, kaip ta klaida liko neištaisyta.“

Bėgant metams tenisas keitėsi. Geriausi pasaulio tenisininkai šiandien žaidžia visiškai kitaip nei čempionai prieš 50 metų, tačiau knyga „Vidinis teniso žaidimas“ ir šiandien ne mažiau aktuali nei 1974-aisiais. Nors išorinis žaidimas gerokai pasikeitė, vidinis liko toks pat.

Įžanga adaptuota pagal leidinį „Geriausias vadovas, kaip įveikti savo paties susikurtas kliūtis“, pirmą kartą paskelbtą svetainėje „GatesNotes.com“.

PROLOGAS

Kiekvieną žaidimą sudaro dvi dalys – išorinė ir vidinė. Išorinis žaidimas vyksta rungtyniaujant su išoriniu priešininku ir stengiantis įveikti išorės kliūtis, kad būtų pasiektas išorinis tikslas. Kaip išmokti meistriškai žaisti šį žaidimą, aiškinama gausybėje knygų – jose mokoma, kaip smūgiuoti rakete arba lazda ir kokia turi būti rankų, kojų ar liemens padėtis, kad pasiektumėte geriausių rezultatų. Tik kažkodėl daugeliui mūsų šiuos nurodymus lengviau įsiminti nei įvykdyti.

Pagrindinė šios knygos idėja – kad jokio žaidimo neįmanoma išmokti žaisti meistriškai ir juo mėgautis bent šiek tiek dėmesio neskiriant ganėtinai apleistiems vidinio žaidimo gebėjimams. Šis žaidimas vyksta žaidėjo galvoje, susiduriant su tokiomis kliūtimis, kaip dėmesio blaškymas, nervingumas, abejonės savimi ir savęs smerkimas. Trumpai tariant, jis žaidžiamas siekiant pakeisti įprastus minčių procesus, trukdančius siekti puikių rezultatų.

Dažnai stebimės, kodėl vieną dieną žaidžiame taip gerai, o kitą – taip blogai arba kodėl suklumpame per varžybas ar neatmušame lengvų smūgių. Ir kodėl atsikratyti blogų įpročių ir įgyti naujų užtrunka taip ilgai? Vidinio žaidimo pergalės gal ir nepapildo trofėjų lentynos apdovanojimais, bet suteikia

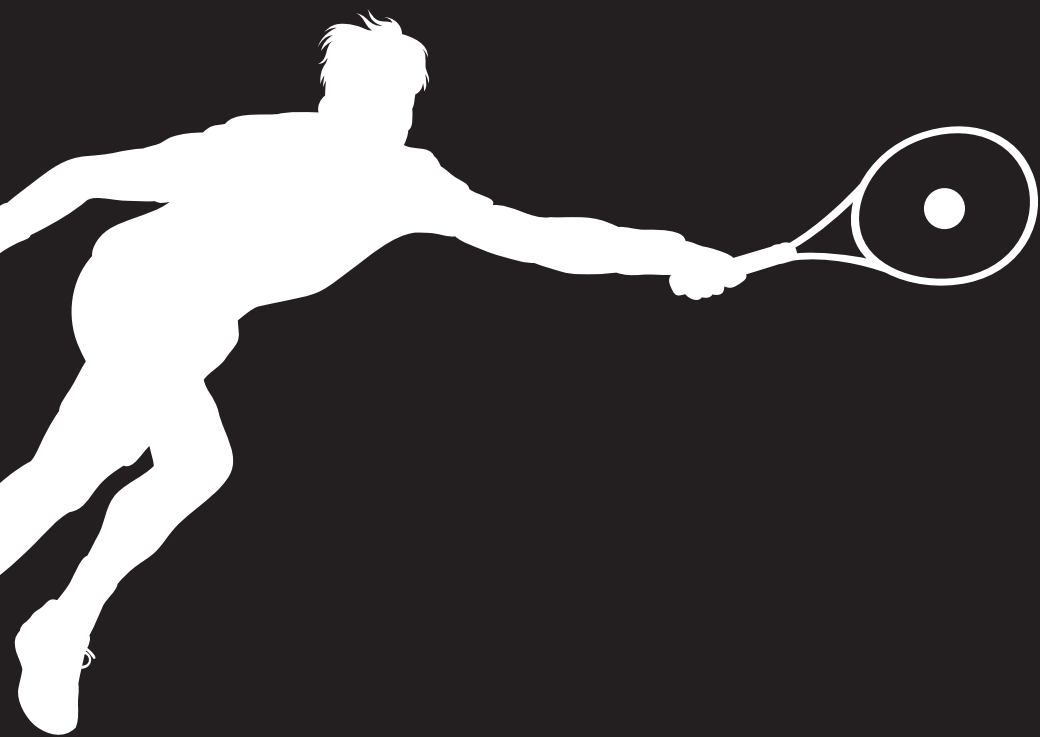
vertingą ilgalaikį atpildą, reikšmingai padedantį siekti sėkmės tiek aikštelėje, tiek už jos ribų.

Vidinio žaidimo žaidėjai labiau už visus kitus gebėjimus pradeda vertinti mokėjimą susikaupti neįsitempiant. Jie at-randa tikrąjį būdą pasitikėti savimi ir ima suprasti, kad norint laimėti bet koki žaidimą svarbiausia – nepersistengti. Jie sten-giasi žaisti spontaniškai, o tai įmanoma tik tuomet, kai protas būna ramus ir veikia išvien su kūnu, kuris kažkokiais stebėti-nais būdais vis peržengia savo galimybių ribas. Be to, vidinio žaidimo žaidėjus, išmokusius įveikti dažną varžybų keliamą stresą, užvaldo ryžtas laimėti, kuris išlaisvina visą vidinę ener-giją ir kurio niekada nežlugdo pralaimėjimai.

Beveik bet kokioje srityje mokymosi ir darymo procesas gali vykti kur kas natūraliau ir veiksmingiau, nei daugumai mūsų atrodo. Jis panašus į mūsų visų patirtą, bet netrukus pamirštą mokymosi vaikščioti ir kalbėti procesą, pasitelkiant intuityvius proto ir dešiniojo bei kairiojo smegenų pusrutulių pajėgumus. Šio proceso mokytis nereikia, mums jis jau pažįs-tamas. Turime tik *atsikratyti* tam procesui vykti trukdančių įpročių, o visam kitam *leisti vykti savaime*.

Vidinio žaidimo uždavinys – suprasti žmogaus kūno po-tencialą ir atskleisti jo galimybes. Šioje knygoje tai bus daroma pasitelkiant tenisą.





Pamąstymai apie psichologinius teniso aspektus

Didžiausią galvos skausmą teniso žaidėjams paprastai kelia ne tai, kaip tinkamai užsimoti rakete. Apie tai gausybę informacijos gali suteikti knygos ir šios srities specialistai. Dauguma žaidėjų nesiskundžia ir savo fiziniais pajėgumais. Koridoriuose dažniausiai girdimi tokie sportininkų skundai: „Blogiausia, kad žinau, ką daryti, tik to, ką žinau, nedarau!“ Teniso specialistų ausis dažnai pasiekia ir tokie pasakymai:

- ❶ Per treniruotes žaidžiu geriau nei per varžybas.
- ❷ Tiksliai žinau, ką darau blogai smūgiuodamas iš dešinės, bet kitaip man nepavyksta.
- ❸ Kai kamuoliuką žūtbūt stengiuosi smūgiuoti taip, kaip rašoma knygoje, kaskart susimaunu. Kai susitelkiu į kurį nors vieną žaidimo aspektą, pamirštu kitus.
- ❹ Kaskart, kai rungtyniaujant su geru žaidėju jau ima atrodyti, kad uždirbsiu tašką, imu taip nervintis, kad nebepajėgiu sutelkti dėmesio.
- ❺ Esu didžiausias savo paties priešas. Paprastai pralaimiu pats prieš save.

„Vidinis teniso žaidimas“ –

didžiulis atradimas ne tik profesionaliems ar mėgėjams tenisininkams bei kitų sporto šakų sportininkams, bet ir tiems, kurie bendrai domisi psichologinėmis žmogaus galimybėmis.

Autorius, užuot pažingsniui mokęs teniso technikos, išdėsto revoliucinę programą. Anot jo, kiekvienam sportiniam žaidimui būdingi du aspektai – išorinis ir vidinis. Išorinis žaidimas yra persmelktas konkurencijos ir žaidžiamas prieš oponentą, o vidiniame žaidime priešininkų nėra, jame svarbiausia – vidinis proto sutelktumas ir žaidėjo atsidavimas. Įvaldžius vidinį žaidimą – pašalinus abejones, nepasitikėjimą savimi ir nerimą – sklandus tampa ir išorinis žaidimas. „Vidinio žaidimo“ žaidėjas išsiugdo gebėjimą lengvai susikaupti ir atranda tikrąjį pasitikėjimo savimi pagrindą.

Autorius **W. Timothy Gallwey** parašė puikiai įvertintų „Vidinio žaidimo“ knygų seriją, kuriose dėstoma nauja asmeninio ir profesinio tobulėjimo metodologija, talkytina įvairiose srityse. Daugiau nei tris dešimtmečius W. T. Gallwey pristatinėja vidinio žaidimo metodą žmonėms, siekiančioms geresnių pokyčių valdymo būdų. Kitos autoriaus knygos: „Vidinis golfo žaidimas“, „Vidinis slidinėjimas“, „Vidinis žaidimas muzikoje“, „Vidinis žaidimas darbe“ ir kt.



Ši knyga nemoko naujos žaidimo technikos – ji keičia tai, kaip jautiesi alkštelėje. Kai pavyksta „susitvarkyti su galva“, žaidimas pagerėja savaime.
„Teniso namų“ bendrąjį kūrėjas ir vadovas Vytautas Bartulis



 **The Inner Game**[®]
SINCE 1974
THEINNERGAME.COM

