



**Bezpłatny fragment abstraktu**

# Tenis: wewnętrzna gra W. Timothy Gallwey



## Opis

Książka Gallweya okazała się przełomem dla wielu tenisistów, również także dla osób z tenisem niezwiązanych. Przedstawia ona „wewnętrzną grę” (*Inner Game*) rozgrywaną się w umyśle każdego człowieka podczas wykonywania wielu działań. Wewnętrzna gra to sposoby na pokonanie takich przeciwników, jak: nerwowość, dekoncentracja, zwątpienie i brak wiary. Abstrakt przedstawia koncepcję *Inner Game* osadzoną w coachingu. Opisuje również model prowadzenia coachingu – *Inner Game*.

## Zawartość abstraktu

### 1. Co to jest wewnętrzna gra?

Osiągnięcie celu obrazuje prosty wzór: **Wydajność = Potencjał - Zakłócenia**

Kiedy poradzimy sobie z zakłóceniami, osiągniemy bardzo dobre wyniki. Kiedy jednak zakłócenia okażą się zbyt silne, nasze działanie przyniesie słabe efekty, choćbyśmy bardzo intensywnie i długo trenowali. Jak sobie radzić z zakłóceniami? Proponujemy model *Inner Game*.

### 2. Na czym polega model *Inner Game*?

Model *Inner Game* składa się z czterech etapów, które umożliwiają opanowanie zakłóceń poprzez wprowadzenie swojego umysłu i ciała w stan relaksu, opanowania, harmonii i pewności siebie.

### 3. W jakich sytuacjach stosować *Inner Game*?

Jakie są zalety, a jakie wady modelu *Inner Game*? Kiedy go stosować, a kiedy nie? W tej części abstraktu opisujemy aspekty praktycznego stosowania modelu *Inner Game* w coachingu.



## 1. Co to jest wewnętrzna gra?

**Osiągnięcie celu obrazuje prosty wzór: *Wydajność = Potencjał – Zakłócenia*. Kiedy poradzimy sobie z zakłóceniami, osiągniemy bardzo dobre wyniki. Kiedy jednak zakłócenia okażą się zbyt silne, nasze działanie przyniesie słabe efekty, choćbyśmy bardzo intensywnie i długo trenowali. Jak sobie radzić z zakłóceniami?**

Kiedy uczysz się prowadzić samochód, czynisz to z początku nieporadnie. Zastanawiasz się, jakie działania należy po kolei wykonać. Może to wyglądać następująco:

*Wsiadam do samochodu. Zamykam drzwi. Zapinam pasy bezpieczeństwa. I co? I co teraz mam zrobić? Aha, wcisnąć sprzęgło. Nie, nie! Chyba najpierw trzeba ustawić lusterka. Tak, teraz lusterka. Teraz sprzęgło i bieg. Zapalam silnik i jadę. Nie! A hamulec ręczny? Zwolnij hamulec ręczny! O, ruszyłem. Jadę! Obie ręce na kierownicy, na godzinie za dziesięć druga. Dobrze trzymam ręce? To na pewno jest za dziesięć druga? O, boże! A światła? Zapomniałem o światłach!*

A jak to wygląda po pięciu latach codziennego prowadzenia samochodu?

*Wsiadam do auta. Wykonuję wszystkie czynności, które trzeba wykonać, żeby ruszyć, a których nawet nie potrafię po kolej wymieniwać. Ruszam i jadę. Robię to wszystko odruchowo, bez myślenia o tym. Prawą ręką zmieniam biegi i trzymam kierownicę jednocześnie. Lewą ręką trzymam telefon komórkowy, przez który rozmawiam. Jednocześnie wiem, co się dzieje przede mną i za mną. Patrzę do przodu, w lusterka wsteczne i rozglądam się dokoła za znakami drogowymi wskazującymi miejscowość, której szukam.*

Koncepcja *Inner Game* pokazuje, w jaki sposób przejść od razu do drugiego etapu (odruchowego działania), pomijając kilka lat ćwiczeń.

(...)

### **Koncepcja *Inner Game***

(...)

## 2. Na czym polega model *Inner Game*?

**Model *Inner Game* składa się z czterech etapów, które umożliwiają opanowanie zakłóceń poprzez wprowadzenie swojego umysłu i ciała w stan relaksu, opanowania, harmonii i pewności siebie.**

Za chwilę poznasz model *Inner Game*. Model ten proponuje Ci naukę w nowy sposób i porzucenie starych nawyków. Niektórym osobom porzucenie starych nawyków wydaje się trudne. Aby im ten proces ułatwić, opiszemy, jak dzieci radzą sobie ze swoimi starymi nawykami.



Dorosły człowiek traktuje stare nawyki jak doły, które trzeba zasypać, by móc wykopać nowe. Dziecko po prostu kopie nowe rowy, a stare zostawia w spokoju. Jako dziecko – w jaki sposób zapomniałeś o nawyku raczkowania? Po prostu odkryłeś lepszy sposób przemieszczania się. Czy zapomniałeś o raczkowaniu na siłę? Nie. Pozostawiłeś je i robiłeś coś innego. Dorośli natomiast, nabywając nową umiejętność, usilnie chcą zapomnieć o starej. „Nawyki dotyczą przeszłości, której już nie ma”. Oznacza to, że sytuacja w otoczeniu uległa zmianie na nową, a człowiek ciągle tkwi przy starej. Łukasz tydzień temu kupił nowy samochód, a na parkingu szuka starego. Martę rok temu rzucił narzeczoną, a ona ciągle o nim myśli i wpatruje się w jego zdjęcie.

Zdobywając nową umiejętność weź przykład z siebie, kiedy byłeś dzieckiem. Szybko zapomniałeś o wielu nawykach – raczkowaniu, oglądaniu wieczorynki, układaniu ulubionych klocków i wielu innych. Rób to samo ze starymi nawykami w dorosłym życiu. „Nabywanie nowych nawyków jest łatwe, gdy robi się to z dziecięcym lekceważeniem potencjalnych trudności”. Czasami bycie swawolnym dzieckiem jest efektywniejsze niż pozostawanie myślącym dorosłym.

Model działania *Inner Game* składa się z czterech etapów. Poniżej przedstawiamy go w porównaniu z tradycyjnym działaniem, wykorzystując przykład doskonalenia umiejętności sprzedażowych.

<b>Sprzedaż</b>	
<b>Tradycyjne działanie</b>	<b>Działanie <i>Inner Game</i></b>
<b>1. Krytyka i ocena</b> (...)	<b>1. Obserwowanie bez oceny</b> (...)
<b>2. Wmawianie sobie potrzeby zmiany i rozkazywanie sobie</b> (...)	<b>2. Wizualizacja osiągnięć</b> (...)
<b>3. Zmuszanie się do staranności i perfekcji</b> (...)	<b>3. Zaufanie samemu sobie, poddanie się swojemu naturalnemu działaniu</b> (...)
<b>4. Krytyczne ocenianie rezultatów i presja na wyniki</b> (...)	<b>4. Obserwacja rezultatów bez oceniania i presji</b> (...)



--	--

### Ćwiczenie

(...)

### Zasady *Inner Game*

(...)

### Coaching *Inner Game*

(...)

## 3. W jakich sytuacjach stosować *Inner Game*?

Jakie są zalety, a jakie wady modelu *Inner Game*? Kiedy go stosować, a kiedy nie? W tej części abstraktu opisujemy aspekty praktycznego stosowania modelu *Inner Game* w coachingu.

(...)

Niniejsza publikacja jest **bezpłatnym fragmentem abstraktu**.

Pełną wersję abstraktu można kupić w Sklepie ACW pod adresem:

[www.coaching-wewnetrzny.pl/sklep/](http://www.coaching-wewnetrzny.pl/sklep/)



## Wybrane publikacje ACW

### Książki



### Programy szkoleń

#### Coaching wewnętrzny. Materiały szkoleniowe



### Abstrakty książek

Książka: **Gandhi dla menedżerów**  
Autor książki: J. Zittlau

Książka: **Mistrzowski coaching**  
Autor książki: R. Hargrove

Książka: **Sztuka rozmawiania**  
Autor książki: F. Shultz von Thun

i wiele innych

Więcej informacji o publikacjach na [www.coaching-wewnetrzny.pl/sklep/](http://www.coaching-wewnetrzny.pl/sklep/)