Recenzie

**The Inner Game of Tennis**

*W. Timothy Gallwey*

**Introducere**

The Inner Game of Tennis a fost scrisă de Timothy Gallway în 1974. Conține principii despre conștient și subconștient care se aplică și astăzi.

Cartea citită de mine este o ediție publicată în 2015 de către Pam Books.

Am citit varianta în limba engleză, 134 pagini, în format A5.

Timothy Gallway s-a născut în 1938, în San Francisco. Este autorul unei serii de cărți unde prezintă o nouă metodologie de coaching și dezvoltare a excelenței profesionale și personale.

A mai scris de-a lungul timpului:

* Gallwey, W. Timothy. (1976). [*Inner tennis : playing the game*](https://archive.org/details/innertennisplayi00gall). New York: Random House. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-394-40043-7](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-394-40043-7).
* Gallwey, W. Timothy; Kriegel, Robert J. (1977). *Inner skiing* (1st ed.). New York: Random House. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-394-42048-9](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-394-42048-9).
* Gallwey, W. Timothy (1981). [*The Inner Game of Golf*](https://archive.org/details/innergameofgolf00gall) (1st ed.). New York: Random House. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-394-50534-4](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-394-50534-4).
* Gallwey, W. Timothy (1985). *Inner Game of Winning*. Listen USA. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-88684-064-3](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-88684-064-3).
* Green, Barry; Gallwey, W. Timothy (1986). [*The inner game of music*](https://archive.org/details/innergameofmusic00gree) (1st ed.). New York: Anchor Press/Doubleday. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-385-23126-1](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-385-23126-1).
* Gallwey, W. Timothy. (2000). [*The Inner Game of Work*](https://archive.org/details/innergameofwork00wtim). New York: Random House. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [0-375-50007-3](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/0-375-50007-3).
* Gallwey, W. Timothy. (2009). *The Inner Game of Stress: Outsmart Life's Challenges, Fulfill Your Potential, Enjoy Yourself*. New York: Random House. [ISBN](https://en.wikipedia.org/wiki/ISBN_%28identifier%29) [978-1-4000-6791-6](https://en.wikipedia.org/wiki/Special%3ABookSources/978-1-4000-6791-6). (Sursă: <https://en.wikipedia.org/wiki/Timothy_Gallwey> )

**Cuprinsul cărții ‘The Inner Game of Tennis’**

Așa cum spuneam mai sus, tema cărții o constituie ‘bătălia’ dintre Conștient (Self 1) - Judecătorul, Criticul - și Subconștient (Self 2) - Instinctul.

**Capitolul 1**

Gallwey vorbește despre partea mentală a jocului de tenis, despre cum funcționează mintea în timpului meciului de tenis.

Problema majorității jucătorilor de tenis nu pare să fie modul în care aceștia țin racheta sau lovesc mingea, ci modul în care gândesc despre felul în care joacă.

Gândurile pe care și le repetă reflectă performanța în timpul jocului.

**Capitolul 2**

Aduce în atenția cititorului descoperirea celor două părți - Self 1 și Self 2 .

Self 1 este descris ca cel care spune ce să fie făcut, iar Self 2 este descris ca cel care face ceea ce îi spune Self 1.

**Capitolul 3**

Redu la tăcere a Judecătorul și Criticul din tine- Quieting Self 1. În acest capitol sunt prezentate câteva exemple despre ce înseamnă să reduci la tăcere partea din tine care critică și judecă, pentru a da voie Subconștientului să preia controlul și să înceapă învățarea naturală, doar prin observație.

**Capitolul 4**

Acest capitol aduce în atenție Self 2, descrie pe larg ce înseamnă această parte din nou și cum o putem folosi la capacitate maximă.

Spre sfârșitul capitolul Gallwey recomandă două experimente pentru a înțelege mai bine diferența dintre ‘a lăsa să se întâmple’ și ‘a face să se întâmple’.

**Capitolul 5**

Este despre tehnica jocului de tenis, mai exact despre descoperirea tehnicii personale în jocul de tenis.

Undeva la final de capitol vorbește despre cum să privești profesioniștii din domeniu pentru a învăța prin observare.

**Capitolul 6**

Schimbarea obiceiurilor. Cum faci să schimbi tiparul pe care îl ai deja? Explică pas cu pas cum să schimbi un obicei vechi.

**Capitolul 7**

Este despre focus. Mai exact, despre cum să te focusezi pe ceea ce contează.

Până în acest moment a tot vorbit despre cum să reduci la tăcere Self 1 și să lași Self 2 să preia controlul procesului de învățare.

**Capitolul 8**

Jocurile pe care oamenii le fac pe teren - variabile ale jocului de tenis care reprezintă motivul din spatele jocului. De ce joci? Ca să câștigi, ca să dai bine, etc. Pentru mine a fost un capitol foarte interesant și revelator.

**Capitolul 9**

Ce importanță are competiția?

Sau mai bine zis, ce importanță dai competiției. Despre asta este capitolul 9. Semnificația câștigului.

**Capitolul 10**

Ultimul capitol din carte duce ‘jocul’ în afara terenului. Descrie procesul de construire a stabilității interioare și care este scopul final.

**Încheiere**

‘The inner game of tennis’ este o carte despre introspecție, despre a lăsa instinctul să preia controlul, despre a observa mai mult și a judeca mai puțin.

Fiecare om are potențial, fiecare are capacitatea naturală de a învăța, dar de multe ori Ego-ul stă în calea Instinctului- Self 1 blochează Self 2.

Mi-a plăcut foarte mult că autorul a împărtășit din experiența personală și a exemplificat teoria.

Ce am învățat din această carte? Să am mai multă încredere în mine, să nu mă (mai) judec atât de aspru, să fiu mai mult observator decât critic.