

## **Totalna wojna mentalna Tigera Woodsa – fragment książki „Golfowe Oświecenie – Uwolnij Umysł i wykorzystaj swój prawdziwy potencjał.” Tomasz Zembrowski**

*„Presja jest w trakcie gry dobrą rzeczą. To oznacza, że Ci zależy. Możesz jej użyć jako energii do zwiększenia twojej koncentracji i poprawy gry.” **Tiger Woods***

Tiger Woods jest znany z wielu rzeczy (nie tylko z golfowych), ale niezrównana siła psychiczna jest prawdopodobnie jego najbardziej rozpoznawalnym atrybutem i wizytówką. Jeśli ktoś zapytałby Erniego Elsa, Jima Furyka or Davida Tomsa, topowych graczy w historii PGA Tour , co jest najbardziej śmiertelnością bronią w arsenale Tigera Woodsa, nikt nie odpowie jego driver, czy krótka gra, wszyscy odpowiedzą bez zająknięcia „jego umysł”.

Kiedy Tiger dorastał, jego ojciec, Earl, robił absolutnie wszystko – dzwonił włączał głośną muzykę (w tym, ku uciesze sąsiadów... heavy metal), krzyczał i obrzucał błotem (werbalnie rzecz jasna), rzucał przedmiotami, kopał kije golfowe syna – wszystko odwrócić uwagę syna podczas ćwiczeń golfowych. Taktyka treningowa Earla była z pewnością bezwzględna i przez wielu psychologów uważana za barbarzyństwo i formę znęcania się nad własnym dzieckiem, ale jaki dała efekt, wszyscy widzą. Mało tego, że Tiger, nigdy nie skrytykował swojego świętej pamięci ojca za te metody, zdając sobie sprawę z ich zalet, stosuje podobne

strategie ze swoim synem, Charliem. Nie chciałbym wdawać się tutaj w oceny tych kontrowersyjnych metod więc skupmy się na mentalnych trikach i metodach, które stosował Woods podczas gry wobec siebie oraz wobec innych

Wobec siebie był zawsze ekstremalnie wymagający ale jego metoda 10 kroków pozwalała mu zrzucić trochę parę i złości z siebie. Kiedy był niezadowolony ze swojego uderzenia miał 10 kroków, żeby „siebie samego ostro pocisnąć” siarczyście lub jak kto woli szpetnie przekląć. Po przejściu 10 kroków następował reset i koncentracja na tu i teraz. Nie było mowy o rozpamiętywaniu uderzenia dłużej. Trudne acz świetne rozwiązanie.

Jego pierwszy trener Rudy Duran tak wspomina jego początki:

*„ Tiger miał 10 lat i graliśmy na 10tce trudnym par 4, i uzyskał wynik 10, dwa razy trafił do wody a na końcu zrobił trzy putty. Jego reakcja na tę wpadkę jest uosobieniem tego, kim jest dzisiaj. Oczywiście nie był zachwycony zdobyciem 10, ale zanim doszedł do następnego tee, ta 10 totalnie wyleciała mu z głowy. Kiedy miał zagrać następnę uderzenie na 11 tee, był w 100 procentach zaangażowany w i skoncentrowany na tym co robi. Nie przenosił złego dołka do następnego. To właśnie robi dzisiaj; nie przenosi czegoś złego z przeszłości do terażniejszości. Nie jest szczęśliwy z powodu złego zamachu i pokazuje to, ale nigdy nie wpłynie to na niego w przyszłości. Robił to w bardzo młodym wieku i teraz też to robi.”*

(<https://www.cigaraficionado.com/article/the-mind-of-the-tiger-6227>)

Woods przez całą karierę był w stanie **zachować perspektywę** tego, co może, a czego nie może kontrolować. Jak wielu elitarnych sportowców opanował do perfekcji „**podążanie i skupianie się na procesie**”, w którym decyduje się ignorować ogólny obraz, koncentracje na celu. Celem jest na przykład wygranie turnieju ale Woods skupia się na konkretnym uderzeniu, które go czeka i na kolejnym co prowadzi go zwycięstwa, bez myślenia o nim. Wood wykazuje ogromną **koncentrację na chwili obecnej**, szczególnie w kluczowych dla rundy golfa momentach. Zawsze **zachowanie pełnej kontroli** i zawsze **utrzymywanie niezachwianej pewności siebie** nawet kiedy gra nie układa się po myśli, tysiące razy przećwiczone rutyny przed, w trakcie i po strzale. Mówiąc w prostych żołnierskich słowach masz wierzyć w siebie i w to, że możesz wygrać nawet jeśli wszystkie znaki na niebie i ziemi mówią coś innego. Wiara czyni cuda, niezachwiana tym bardziej.

Woods często w wywiadach powtarzał, że budowanie sukcesu oparte jest na **przypominaniu sobie najlepszych momentów** i wprowadzaniu ich do gry turniejowej. Tym bardziej, że więcej prób będzie nieudanych niż tych, z których będziesz dumny i to nie ma tutaj znaczenia, czy masz hcp 54, 14 czy +4. To wszystkie fundamenty działania wymagały od niego stosowania przez długie lata różnych strategii obniżających tętno, pomocnych w kontroli oddechu i kontrolowania tego o czym myśli. Wśród nich można wymienić różne formy autohipnozy (wprowadzane jeszcze przez ojca i emerytowanego kapitana marynarki wojennej Jaya Brunze, które obaj znali ze służby wojskowej w Wietnamie), wizualizacje, skrypty samorozwoju, uważność i techniki uziemiające.

Bob Rotella, który jest jednym z najsłynniejszych psychologów w branży golfowej chociaż nigdy nie pracował z Tigerem, obserwuje go z wielkim zaciekawieniem od 25 lat. Tak opisał jego wyjątkowy sposób myślenia:

*„Ma prawdziwą pewność siebie. Wielu ludzi ma to, co nazywam pewnością siebie w zamachu. Jeśli wykonują do poprawnie, myślą, że mogą wygrać. To nie ma nic wspólnego z tym, o czym myśli Tiger. On wie, że może wygrać w każdej sytuacji. Wie, że może uderzać niewiarygodnie krzywe uderzenia i nadal wygrywać. Jeśli chodzi o jego zdolność i łatwość do zdobywania dobrych wyników, nie ma dla niego żadnego znaczenia, jeśli nie trafi na fairway lub green. Jeśli wpadnie do lasu, OK, fajniej jest zrobić birdie uderzając spomiędzy drzew. Jeśli nie trafi w green, OK, fajniej jest trafić chip ina. To niezachwiana i absolutna pewność siebie. Wie, że nie musi dawać z siebie wszystkiego ani nie musi grać tylko dobrze, aby wygrać.”*

(<https://www.cigaraficionado.com/article/the-mind-of-the-tiger-6227>)

Skąd taka siła i pewność siebie? Woods całe życie, zgodnie z wizją ojca, stawiał się w trudnych albo ekstremalnie trudnych warunkach ucząc się, jak czerpać z tego siłę i przewagę nad innymi. Od lat m razy jeździł na północ USA do zimniejszych stanów, żeby grać z premedytacją w deszczu. Po co? Żeby pogoda nie miała dla niego żadnego znaczenia. Inni profesjonaliści na widok chmur się krzywią i grymaszą a Tiger się cieszy bo wie jak źle to wpływa na innych. Inni stoją pod parasolami a Woods konsekwentnie i dumnie spaceruje z wodą spływającą po czapce i ramionach kurtki.

Jego stała potrzeba rozwoju, bycia lepszym, i ogromna presja wygrywania i przekraczania kolejnych granic i rekordów miała też niestety i ciemną stronę. Kiedy po kolejnym sukcesie i wygranej turnieju, świeżo upieczona żona Elin zaproponowała mężowi imprezę i świętowanie, Woods zapytał zdziwiony „*Co takiego chcesz świętować??*” Ona odparła, że przecież wygrana to świetny powód dodając, że kiedy jej znajomy Jesper Parnevik wygrywał (a wygrał 5 turniejów PGA Tour i 4 turnieje European Tour) zawsze była impreza. Tiger odpowiedział jej śmiertelnie poważnie „*Nie ma co świętować. Zwycięstwo jest tym, co robimy*”.

Gdybym miał określić jednym zdaniem jaka jest myśl przewodnia koncepcji Tigera to napisałbym, że **wytrzymałość psychiczna to nie tylko kwestia postawy czy nastawienia, to wyrobiony przez ćwiczenia i praktykę nawyk, a nie coś, z czym się rodzimy.**

A jaki był Woods wobec innych?

To co wyprawiał Tiger z przeciwnikami było znacznie bardziej brutalne i dyskusyjne. Jego umiejętność polowania, okładania mentalnie i rozbijania przeciwników była czymś totalnie nieznanym wcześniej w golfie i raczej zbyt szybko się w tej dyscyplinie nie powtórzy.

Pierwszym sposobem na osłabienie/wystraszenie/wpłynięcie na pewność siebie przeciwnika jest „puste spojrzenie” na pierwszym tee. Tiger Woods wchodzi na pierwszy dołek i beznamiętnie patrząc przeciwnikowi prosto w oczy ale jakby „przez niego”,

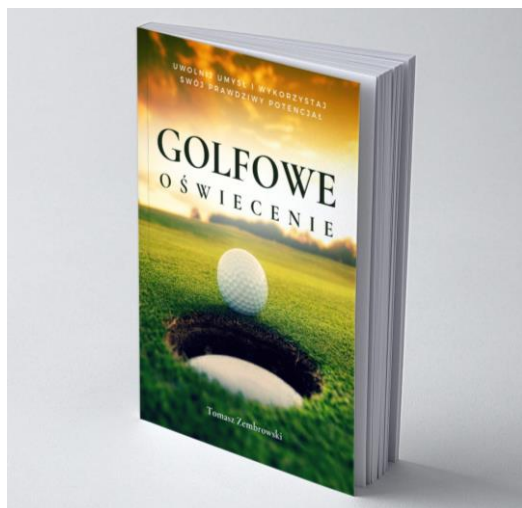
dosłownie tak jakby go tam w ogóle nie było. Do tego postawa i mowa ciała przekazująca tylko jeden komunikat: „jestem tutaj żeby Ciebie rozjechać”. Arron Olberhoser, który zmierzył się z Woodsem jeszcze w lidze w uniwersyteckiej wspominał ich pierwsze spotkanie bardziej drastycznie „*to trochę socjopatyczne spojrzenie jakby chciał Cię zabić. 100% biznesu, żadnych innych uczuć i emocji*”

(<https://golf.com/news/tour-pro-recalls-tiger-woods-stare-intimidation/>)

Legendarne było także jak Tiger zbierał informacje o zawodniku, z którym przyszło mu się mierzyć w ostatni dzień zawodów, w leader flightcie czyli ostatniej grupie najlepszych zawodników po 3 dniach. Jeśli jego przeciwnik lubił grać wolniej, Tiger specjalnie przyspieszał, jeśli lubił grać szybko, Woods specjalnie ociągał się i rozwlekał grę maksymalnie, zgodnie z tempem narzucanym przez sędziego. Jeśli wchodził na dołek który lubił i czuł się pewnie, specjalnie wchodził pierwszy na tee i uderzał wywierając na drugiego zawodnika presję. Jeśli wokół były wiwatujące tłumy po świetnym uderzeniu Woodsa, efekt potrafił być podwójny.

Każdy ze sposobów wpłynięcia na przeciwników zwiększał szansę na zwycięstwo więc nie było żadnej świętości, czegoś czego nie wypadalo ze względu na etykietę czy po prostu ludzkie zachowanie. Nie u Tigera. Był wychowywany na drapieżnika i tak postępował całą karierę.

Jeśli macie ochotę na więcej Tigera i jego umysłu polecam lekturę książki Johna Adrisani: „Think Like Tiger: An Analysis of Tiger Woods' Mental Game”



**Powyższy fragment pochodzi z książki Tomasza Zembrowskiego „Golfowe oświecenie. Uwolnij umysł i wykorzystaj swój prawdziwy potencjał”. Książka dostępna w sprzedaży na stronie [www.tomaszzembrowski.pl](http://www.tomaszzembrowski.pl)**