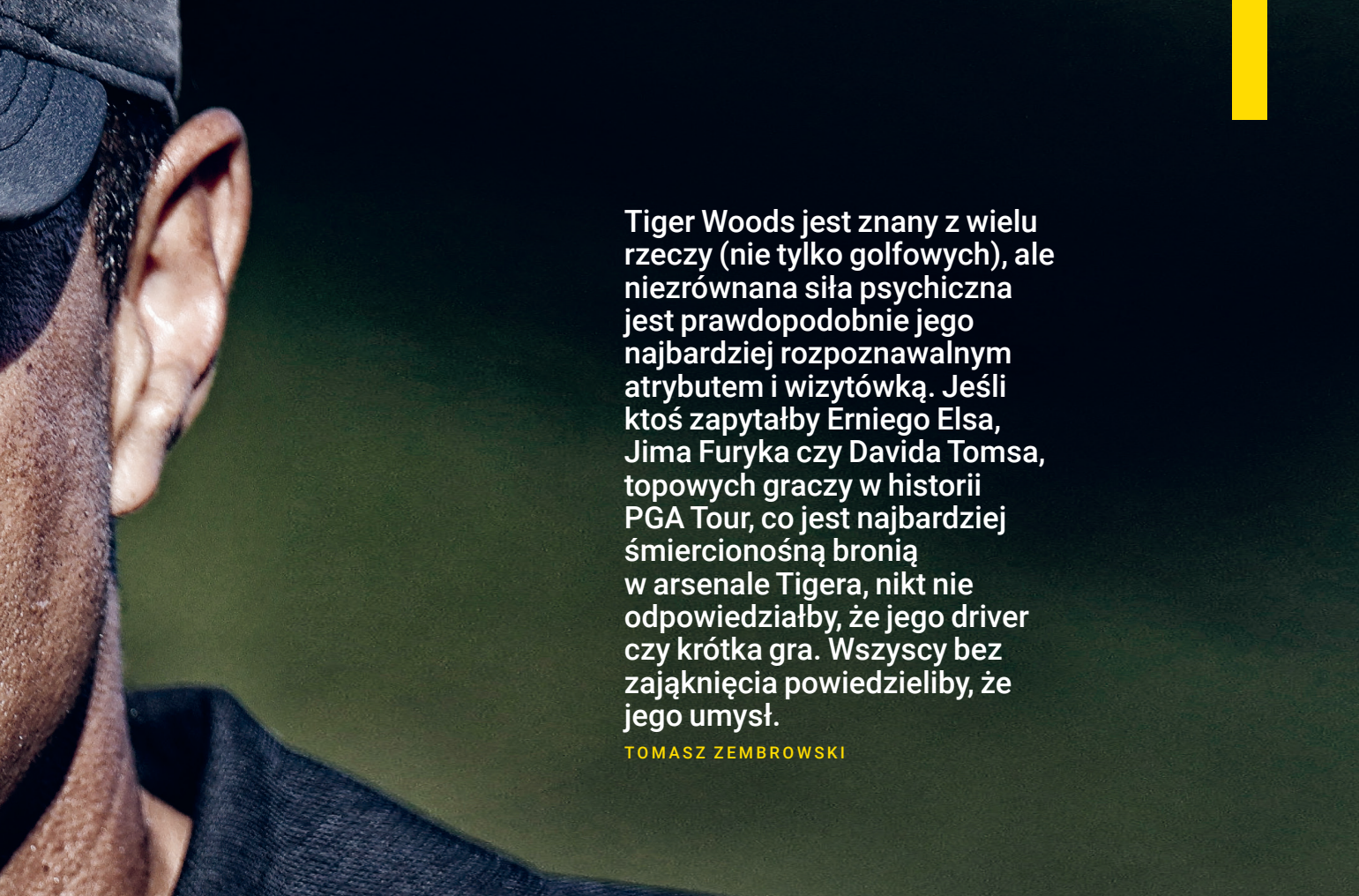




**Totalna wojna
mentalna**
**TIGERA
WOODSA**



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

TOMASZ ZEMBROWSKI

Kiedy Tiger dorastał, jego ojciec, Earl, robił absolutnie wszystko – włączał głośną muzykę (w tym, ku uciesze sąsiadów... heavy metal), krzyczał i obrzucał go błotem (werbalnie rzecz jasna), rzucał przedmiotami, kopał kije golfowe syna – wszystko po to, aby odwrócić uwagę Tigera 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 – Tiger nigdy nie skrytykował swojego świętej pamięci ojca za te metody, zdając sobie sprawę z ich zalet. Co więcej, podobno stosuje podobne strategie ze swoim synem, Charliem. Nie chciałbym wdawać się tutaj w ocenę tych kontrowersyjnych metod, skupię się za to na mentalnych trikach i metodach, które stosował Woods podczas gry wobec siebie oraz wobec innych.

METODA 10 KROKÓW

Wobec siebie był zawsze ekstremalnie wymagający, ale jego metoda 10 kroków pozwalała mu zrzucić trochę pary i złości z siebie. Kiedy był niezadowolony ze swojego uderzenia, miał 10 kroków, żeby zaakceptować zły strzał. Po przejściu 10 kroków następował reset i koncentracja na tu i teraz. Nie było mowy o dalszym

rozpamiętywaniu porażki. Trudne, acz świetne rozwiązanie.

Jego pierwszy trener Rudy Duran tak wspomina początki młodego Tygrysa: „Tiger miał 10 lat i graliśmy na trudnym par 4. Woods uzyskał wynik 10, po tym jak 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 wynikiem, ale zanim doszedł do następnego tee, totalnie

nie może kontrolować. Jak wielu elitarnych sportowców opanował do perfekcji „podążanie i skupianie się na procesie”, w którym decyduje się ignorować ogólny obraz, a chce koncentrować na celu. Celem jest nie tyle wygranie turnieju, ale konkretne uderzenie, które go czeka, kolejne, które prowadzi go zwycięstwa, ale bez myślenia o nim. Woods wykazuje ogromną koncentrację na chwili obecnej, szczególnie w kluczowych dla rundy golfa momentach.

„PRESJA JEST W TRAKCIE GRY DOBRĄ RZECZĄ. OZNACZA, ŻE CI ZALEŻY. MOŻESZ JEJ UŻYĆ JAKO ENERGII DO ZWIĘKSZENIA KONCENTRACJI.”

wyleciał on mu z głowy. Kiedy miał zagrać następne uderzenie na kolejnym tee, był już w 100 procentach zaangażowany i skoncentrowany na tym, co robi. Nie przenosił złych emocji z jednego dołka na kolejny. To właśnie robi do dzisiaj. Oczywiście nie jest szczęśliwy z powodu złego zamachu i pokazuje to dobitnie, ale nigdy nie wpłynie on na niego w przyszłości. Robił to w młodym wieku i teraz też to robi”. Woods przez całą karierę był w stanie zachować perspektywę tego, co może, a czego

Zawsze stara się zachować pełną kontrolę i zawsze chce utrzymać niezachwianą pewność siebie, nawet kiedy gra nie układa się po jego myśli. Tysiące razy przećwiczył rutynę 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

FOT. DOUGLAS P. DEFELICE/GETTY IMAGES

sobie najlepszych momentów i wprowadzaniu ich do gry turniejowej. Tym bardziej że więcej prób będzie nieudanych niż tych, z których będziesz dumny i nie ma tutaj znaczenia, czy masz hcp 54, 14 czy 4. Te 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 najślynniejszych 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 go poprawnie, myślą, że mogą zwyciężyć. 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 zwyciężać. Jeśli chodzi o jego zdolność i łatwość w zdobywaniu dobrych wyników, to nie ma dla niego żadnego znaczenia, jeśli nie trafi na fairway lub green. Jeśli wpadnie do lasu, OK – fajniej jest zrobić birdie, uderzając spomiędzy

CELEM WG TIGERA JEST NIE TYLKO WYGRANIE TURNIEJU, ALE KOLEJNE UDERZENIE, KTÓRE NAS CZEKA.

drzew. Jeśli nie trafi w green, OK – fajniej jest trafić chip-in. To niezachwiana i absolutna pewność siebie. Wie, że nie musi dawać z siebie wszystkiego ani nie musi grać tylko dobrze, aby wygrać”.

ŻOŁNIERSKIE WYCHOWANIE

Skąd taka siła i pewność siebie? Woods całe życie, zgodnie z wizją ojca, stawał się w trudnych albo ekstremalnie trudnych warunkach, ucząc się, jak czerpać z tego siłę i przewagę nad innymi. Przez lata kilka razy w roku jeździł na północ USA do zimniejszych stanów, żeby grać z premedytacją w deszczu. Po co? Żeby pogoda nie miała dla niego żadnego znaczenia. Inni profesjonalści na widok chmur krzywią się 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 kurtce. Jego stała potrzeba rozwoju, bycia lepszym, ogromna presja wygrywania oraz

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 wyprawiał wtedy imprezę. Tiger odpowiedział jej śmiertelnie poważnie: „Nie ma co świętować. Zwycięstwo jest tym, co do nas należy”.

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, nie zaś coś, z czym się rodzi.

A jaki był Woods wobec innych? To, co wyprawiał 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 wchodził na pierwszy dołek i beznamiętnie patrzył 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 cię rozjechać”. Arron Olberhoser, który zmierzył się z Woodsem jeszcze w lidze uniwersyteckiej, wspominał ich pierwsze spotkanie bardziej drastycznie: „To trochę socjopatyczne spojrzenie, jakby chciał cię zabić. Sto procent biznesu, żadnych innych uczuć i emocji”.

Legendarne było także to, jak Tiger zbierał informacje o zawodniku, z którym przyszło mu się mierzyć. Jeśli jego przeciwnik lubił grać wolniej, Tiger specjalnie przyśpieszał, 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 presję na drugiego zawodnika. Jeśli wokół były wiwatujące tłumy po świetnym uderzeniu Woodsa, efekt potrafił być podwójny. Każdy ze sposobów wpłynięcia na przeciwników zwiększał jego szansę na zwycięstwo, więc nie było żadnej świętości, czegoś, czego nie wypadało ze względu na etykietę, czy po prostu ludzkie zachowanie. Nie u Tigera. Był wychowywany na drapieżnika i tak postępował całą karierą.

Tekst pochodzi z książki Tomasza Zembrowskiego: *Golfowe oświecenie – uwolnij umysł i wykorzystaj swój prawdziwy potencjał*.

Więcej informacji na temat mentalnej gry Tigera: John Adrisani: „Think Like Tiger: An Analysis of Tiger Woods' Mental Game”