

# HET INNERLIJKE SPEL

W. Timothy Gallwey

Samengevat en aangepast voor de biljartsport door Wim Schuur  
november 2004

## Inhoudsopgave

Inleiding

### 1 Het mentale aspect

Les

Spelen zonder erbij na te denken

### 2 De ontdekking van de twee zelden

De verhouding tussen zelf-1 en zelf-2

'Je best doen', een twijfelachtige deugd

### 3 Zelf-1 tot rust brengen

Niet meer oordelen

Het ontdekken van het natuurlijke leerproces

Bewust zijn van wat er is

Hoe zit het met positief denken?

### 4 Vertrouwen hebben in zelf-2

Wie en wat is zelf-2?

Vertrouw jezelf

Laat het gebeuren

Communiceren met zelf-2

Vragen naar resultaten

Vragen naar de juiste vorm

Vragen naar kwaliteiten: rollenspel

## 5 Techniek ontdekken

Hoe kun je technische instructies het beste gebruiken?

Hoe je naar de topspelers kunt kijken

## 6 Gewoontes veranderen

De theorie van het 'inslijpen'

Iets veranderen, stap voor stap

Kijk uit voor de terugkeer van zelf-1

## 7 Concentratie: je aandacht leren richten

Kijken naar de bal

De theorie van de concentratie

Het hier en nu

Goed gevoel

## 8 Spelen die mensen spelen

## 9 De zin van competitie

## Inleiding

Het boek verdedigt de stelling dat je een spel noch met succes noch met plezier kunt spelen zonder enige aandacht te besteden aan de nogal verwaarloosde techniek van het innerlijke spel: de Inner Game, het Inwendige Spel. Dit is het spel dat gespeeld wordt in de geest van de speler. Het wordt gespeeld tegen hindernissen als slechte concentratie, zenuwachtigheid, onzekerheid en zelfveroordeling, kortom je speelt het om alle gewoontes van je geest te overwinnen die een goede prestatie in de weg staan.

Als speler van het innerlijke spel ga je de kunst van ontspannen concentratie boven alle andere kundigheden stellen, je ontdekt een ware basis voor zelfvertrouwen en je leert dat het geheim om welk spel dan ook te winnen zit in 'niet te hard proberen'.

Het boek neemt als tennis als uitgangspunt. Ik heb dit in deze samenvatting waar zinvol aangepast voor biljarten.

*Ik raad de lezer sterk aan om het boek zelf te gaan lezen; deze samenvatting kan daarvoor niet in de plaats komen en is slechts bedoeld om de lezer voor het eigenlijke boek te interesseren!*

WS

## 1. Het mentale aspect

naar begin

- Als ik aan het oefenen ben gaat het prima, maar als ik een partij speel sta ik te klungelen;
- Ik weet precies wat ik fout doe, maar ik kan het niet veranderen;
- Als ik me concentreer om de stoot zo uit te voeren als in het boekje staat, lukt het nooit. Als ik me op een bepaald ding concentreer doe ik iets anders weer fout;
- Als ik in gewonnen positie sta tegenover een goede speler word ik zo zenuwachtig dat ik me niet meer kan concentreren;
- Ik ben zelf mijn gevaarlijkste tegenstander; ik versla mezelf.

Dit zijn uitspraken die de meeste sportbeoefenaars bekend in de oren klinken. *Hoe kun je zelfvertrouwen krijgen of de juiste mentale instelling?*

Les

Door bepaalde technieken voor de doen en de leerling te vragen deze zo goed mogelijk te imiteren, leert de leerling veel sneller dan met woorden. Te veel aanwijzingen zijn erger dan helemaal geen, bewust iets proberen levert vaak negatieve resultaten.

### Spelen zonder erbij na te denken

Denk eens aan een speler die op de top van zijn kunnen staat te spelen. Denkt hij erover na hoe hij elke stoot precies uitvoert? Denkt hij eigenlijk wel na? Van een goede speler zeggen we dat hij 'zonder erbij na te denken' speelt en 'onbewust'. Het lijkt of hij in een toestand komt waarin hij zijn hoofd uitschakelt.

Dat je speelt zonder erbij na te denken wil niet zeggen dat je nergens van bewust bent! Integendeel, zo iemand is zich juist bewust van de ballen en de positie ervan. Maar hij is niet op het niveau dat hij zichzelf allerlei aanwijzingen geeft, eraan denkt hoe hij de bal moet nemen en hoe hij gemaakte fouten moet herstellen. Het gebeurt gewoon, de speler krijgt een ritmische beweging. Hij steekt er al zijn energie in en haalt daar enorme precisie

uit. De meesterlijke stoten die daar het gevolg van zijn kunnen gewoonlijk net zo lang doorgaan tot het moment dat hij erover na gaat denken en probeert ze vast te houden. Zodra hij moeite gaat doen om dat bewust in de hand te houden raakt hij uit zijn spel.

De mogelijkheid deze staat te bereiken is het doel van de Inner Game. De kunst om je moeiteloos te concentreren is van onschatbare waarde bij vrijwel alles wat je onderneemt.

## **2. De ontdekking van de twee zelden**

naar begin

De meeste spelers zijn voortdurend tegen zichzelf aan het praten. 'Laat je hand liggen', 'Ga door met die keu', 'houd je pols ontspannen', het aantal zelfbevelen is eindeloos. Als ze gestoten hebben komt er een gedachte op als 'Stommeling, je grootmoeder had het beter gedaan'. Wie praat er nu eigenlijk ten wie? Er zijn twee zelden, die we kunnen zien als de opdrachtgever (zelf-1) en de uitvoerder (zelf-2).

Dit voert tot de eerste grote stelling van de Inner Game: binnen elke speler bepaalt de verhouding tussen zelf-1 en zelf-2 hoe goed je de techniek in praktijk brengt. De kunst is het verbeteren van de verhouding tussen de bewuste opdrachtgever zelf-1 en de onbewuste natuurlijke vermogens van zelf-2.

### **De verhouding tussen zelf-1 en zelf-2**

Wat gebeurt er allemaal tijdens de uitvoering van b.v. een trekstoot? Kijk naar het gezicht van de speler en je ziet hoe een grimas de geforceerde poging tot concentratie verraadt. Maar je hebt helemaal die spieren van je gezicht niet nodig bij het uitvoeren van de trekstoot en ze helpen je helemaal niet bij de concentratie. Wie doet er dan zo'n moeite? Zelf-1 natuurlijk. Dit is de kern van het probleem: zelf-1 geeft opdracht, maar vertrouwt zelf-2 niet, terwijl in werkelijkheid zelf-2 alle mogelijkheden belichaamt om de stoot op een goede manier uit te voeren. Door teveel na te denken en teveel moeite te doen veroorzaakt zelf-1 gespannenheid in het lichaam. Hij is de oorzaak van de foute stoot maar geeft zelf-2 de schuld ('stommeling, je zult nooit leren trekken!') en ondermijnt daarmee zijn vertrouwen in zelf-2. Gevolg: de stoot wordt steeds slechter en de frustratie neemt toe.

### **'Je best doen', een twijfelachtige deugd**

De twee zelden tot elkaar te brengen betekent het aanleren van verscheidene innerlijke vaardigheden:

1. leren hoe je het gewenste resultaat het best kunt visualiseren;
2. leren hoe je op zelf-2 kunt vertrouwen om maximaal te presteren en van zowel successen als fouten te leren;
3. leren zien zonder meteen te oordelen. Dat wil zeggen, leren niet meteen iets goed of slecht te vinden maar eerst te kijken wat er nu eigenlijk gebeurt.

Zo overwin je het 'teveel je best doen'. Al deze vaardigheden kun je onder één noemer brengen: concentratie.

## **3. Zelf-1 tot rust brengen**

naar begin

Voor de toestand van samenwerking tussen zelf-1 en zelf-2 moet je je geest tot rust

brengen. Dat betekent minder nadenken, berekenen, oordelen, je zorgen maken, bang zijn, hopen, proberen, moeite doen, tijd hebben, leiden of je laten afleiden. De geest is pas stil als hij helemaal hier en nu is en een met zowel handeling als degene die de handeling uitvoert. Het doel van de Inner Game is om te zorgen dat zulke momenten vaker voorkomen en langer duren.

De eerste vaardigheid bestaat uit het niet toegeven aan de zeer menselijke neiging om onszelf en onze prestaties te beoordelen als goed of slecht. Hiermee ophouden is de sleutel tot de Inner Game.

#### **Niet meer oordelen**

Het (ver)oordelen van een uitgevoerde stoot leidt tot een neerwaartse spiraal en uiteindelijk tot een self-fulfilling prophecy. Als zelf-1 zich maar lang genoeg negatief uit, zal zelf-2 zich hier uiteindelijk naar gaan gedragen. Het lijkt op een soort zelfhypnose.

In plaats van oordelen moet je waarnemen. Dus je fouten (en goede acties) worden niet genegeerd, maar geregistreerd zonder waardeoordeel.

#### **Het ontdekken van het natuurlijke leerproces**

Een leraar kan nog zoveel aanwijzingen geven, de leerling zal pas echt verbeteren als hij uit eigen ervaring merkt hoe een bepaalde techniek tot verbetering leidt. Hierbij ligt de nadruk op het waarnemen van de stoot en het bereikte resultaat.

#### **Bewust zijn van wat er is**

Visualiseer voorafgaand aan een stoot de positie van de ballen en de gewenste loop van speelbal en de aangespeelde bal. Neem vervolgens waar wat er precies gebeurt bij de uitvoering van de stoot en neem het resultaat waar. Vel geen oordeel maar analyseer. Op deze manier spreek je het natuurlijk leerproces aan dat ieder mens heeft. Je laat het oude proces van doelbewust fouten te verbeteren schieten en laat het oordelen achterwege. Stoot af en wacht af wat er gebeurt.

#### **Hoe zit het met positief denken?**

Het geven van complimenten kun je opvatten als een sociaal geaccepteerde manier van het geven van kritiek. Immers de complimentgever zegt eigenlijk dat een fout achterwege blijft. Zo is het ook met geforceerd positief denken: zelf-1 heeft dit snel door en er ontstaat een vicieuze cirkel. Zelfhypnose is van korte duur.

Observeren zonder waardeoordeel is de sleutel. Erkenning van je eigen sterkte, vooruitgang of resultaat kan het natuurlijke leerproces vergemakkelijken. Hiermee ontstaat vertrouwen in zelf-2. Oordelen van zelf-1 ondermijnen dat zelfvertrouwen.

## **4. Vertrouwen hebben in zelf-2**

naar begin

#### **Wie en wat is zelf-2?**

Zelf-2, het fysieke lichaam met hersens, het bewuste en het onbewuste geheugen en het zenuwstelsel, is een fantastisch ingewikkeld, knap en specialistisch potentieel met een ongelooflijke innerlijke intelligentie. Het is b.v. aan het werk bij alle onbewuste lichaamsprocessen. Maar ook bij uiterst moeilijke handelingen in de sport, denk maar eens aan de return van de serviceopslag bij tennis. Erkenning van dit potentieel maakt onnodige zelfkritiek, wantrouwen en onnodige zelfinstructie overbodig.

### **Vertrouw jezelf**

Het wantrouwen van zelf-1 in zelf-2 veroorzaakt een blokkade van 'teveel je best doen' en teveel zelfinstructie. Door het eerste spannen zich teveel spieren, door het tweede wordt de geest afgeleid.

Moeite doen en controle uitoefenen zijn handelingen van zelf-1. Gevolg daarvan: gespannen spieren, Verkrampde stoten, houterige bewegingen, tanden op elkaar, vertrokken gezichten. Vaak vertrouwen we ons lichaam wel tijdens een oefenpartijtje omdat ons ego ons vertelt dat het toch niets uitmaakt. Maar bij een wedstrijd neemt zelf-1 ogenblikkelijk het commando over. Op kritieke momenten betwijfelt hij namelijk of zelf-2 het wel goed zal doen. Hoe belangrijker het punt, hoe meer zelf-1 zal proberen om het in de hand te houden. Dat is het moment waarop je gespannen wordt met alle frustrerende gevolgen van dien. Denk maar eens aan het gevoel dat ontstaat als de arbiter de laatste vijf of drie caramboles aankondigt.

Het proces van verkrampen wordt veroorzaakt doordat je gaat *denken* hoe het zou moeten. Er worden allerlei onnodige spieren aangespannen; dit leidt b.v. tot spelen met een vaste pols in plaats van een ontspannen pols. Probeer eens uit wat een verschil het is met een vaste of ontspannen pols een trekstoot uit te voeren! Ervaar dit en begrijp hieruit dat zelf-2, als je hem z'n gang laat gaan, de trekstoot heus wel op een goede manier kan uitvoeren. Laat de bloem bloeien. Dwing jezelf niet, laat het gebeuren, ook in de wedstrijd.

Als je lichaam al weet hoe je een stoot moet uitvoeren, moet je het *laten gebeuren*. Als het dat niet weet moet je het *laten leren*. Het komt erop neer dat je uitvoering en resultaat visualiseert: je eigen stoten en die van een betere speler of instructeur. Deze manier is het tegenovergestelde van het nauwkeurig opvolgen van allerlei deelinstructies: dat is een langzame manier van leren.

### **Communiceren met zelf-2**

Voor velen van ons moet een nieuwe verhouding met zelf-2 tot stand worden gebracht. Werd de vorige verhouding misschien gekenmerkt door kritiek en controle, de symptomen van wantrouwen, dan moet de nieuwe verhouding meer in het teken staan van respect en vertrouwen. We kunnen hieraan werken door met zelf-2 te communiceren in zijn taal: visuele beelden en gevoelsbeelden.

### **Vragen naar resultaten**

Als je bij het trainen een bepaalde verbetering tot stand wilt brengen, concentreer je dan op het te bereiken resultaat. Visualiseer de gewenste loop van de ballen en vertrouw op het vermogen van zelf-2 om dit uit te voeren. Na verloop van tijd zul je zien dat dit lukt. Ook tijdens de wedstrijd kun je deze techniek toepassen. Het is dan te laat om een stoottechniek aan te passen. Wel kun je je concentreren op de loop van de ballen, zelf-2 te vertrouwen en je onthouden van zelfinstructie (door zelf-1).

### **Vragen naar de juiste vorm**

Soms is het nuttig om in een of meer onderdelen van een stoot met opzet een verandering aan te brengen.

Heb je b.v. de slechte gewoonte om je hand te bewegen bij de afstoot, dan moet je aan zelf-2 een duidelijk beeld geven wat je wil, namelijk bij de uitvoering van de stoot je voorhand langer en onbeweeglijk op het laken te laten liggen. Laat het dan gebeuren. Lukt het na enige tijd nog niet, doe dan je ogen eens dicht en visualiseer het gewenste resultaat en probeer het dan weer. Belangrijk is hierbij om dit door zelf-2 zelfstandig te laten doen, dus geen commando's van zelf-1: *geen moeite doen*.

Het is aan te raden om hiermee te experimenteren. Neem een situatie waarover je niet erg tevreden bent, b.v. een bepaalde verzamelstoot of een lastige bandstoot. Visualiseer de gewenste loop van de ballen en laat deze op zelf-2 inwerken. Vertrouw vervolgens op zelf-2 bij de uitvoering. Doe echter geen moeite, ervaar de gelukke stoten en laat zelf-2 hiervan leren.

#### **Vragen naar kwaliteiten: rollenspel**

Probeer in een partij eens de rol te spelen van de goede speler, overtuigd van zijn eigen kwaliteiten. Dan blijkt dat je veel meer in je mars hebt dan je voor mogelijk had gehouden. Dit zelfvertrouwen kun je trainen. Dit samen met de drie basistechnieken van het Innerlijke Spel: niet meer oordelen, visuele beelden scheppen en het 'laten gebeuren'.

## **5. Techniek ontdekken**

naar begin

Het leren door ervaring is in feite de enige echte manier van leren. Hiermee wordt namelijk vooral de van nature aanwezige vaardigheden van zelf-2 aangesproken. Natuurlijk zijn technische instructies, die op verbale wijze zijn beschreven, waardevol. Echter deze moeten leiden tot een uitvoering door zelf-2 in plaats van voortdurende zelfinstructie door zelf-1. Zelf-2 moet het kunnen zonder bemoeienis van zelf-1.

#### **Hoe kun je technische instructies het beste gebruiken?**

Bij veel stootbeelden is het gebruik van een opspannen pols belangrijk. Maar dit geldt niet in dezelfde mate voor alle stoten. Technische instructie moet niet leiden tot geforceerd denken aan de pols bij iedere stoot. De speler moet gericht zijn op het *doel* van de stoot. Behalve het tot stand brengen van de carambole zijn dit b.v. de gewenste snelheid van de speelbal na de botsing met de aangespeelde bal ('amortiseren'), de snelheid van de aangespeelde bal, de richting van de aangespeelde bal, etc. Als al deze variabelen alleen via instructie worden overgebracht, ontstaat het gevaar van geforceerdheid. Daarom moet de leerling speler zich bewust zijn van het doel van de aan te leren techniek. Dus zelf-2 moet het *gevoel* onthouden dat hoort bij de uitvoering van een geslaagde stoot in plaats van de (verbale) instructie.

Vraag je aan een willekeurige speler waarom hij zijn hand op het laken moet laten liggen, dan krijg je tien tegen een het antwoord dat dit hem ooit is verteld. Als zo'n speler dit 'begrip' niet vervangt door zijn eigen ervaring en gevoel, dan wordt het nooit wat.

Een ander voorbeeld. Wanneer een stoot moet worden uitgevoerd waarbij de speelbal een grote afstand moet afleggen en daarbij meerdere banden moet raken, zal de speelbal een flinke aanvangssnelheid meegegeven moeten worden. Onervaren spelers gaan daarbij vaak forceren: alle spieren worden aangespannen. In de praktijk blijkt echter dat een meer ontspannen manier van stoten een veel groter effect heeft. Dit kun je verwoorden in een instructie over de wijze van afstoten. Beter is dat de speler het verschil gaat ervaren tussen de verschillende uitvoeringen en op die manier zich de betere techniek eigen (= zelf-2!) maken.

#### **Hoe je naar de topspelers kunt kijken**

De meeste mensen vinden het inspirerend en leerzaam om naar een topspeler te kijken en vervolgens zijn techniek toe te passen. Je moet oppassen voor de valkuil om een bepaalde techniek klakkeloos te imiteren. Probeer uit het spel die onderdelen te halen die voor jou interessant zijn. ervaar vervolgens hoe dat gaat en forceer niet: geen zelfinstructie door zelf-1. Laat zelf-2 op een natuurlijke manier leren, waarbij je je verlaat

op je natuurlijke leervermogen

## 6. Gewoontes veranderen

naar begin

Gewoontes hebben te maken met het doel waarvoor we ze hebben aangeleerd. Het is van belang te leren *hoe* je met een slechte gewoonte kunt breken en waarom het nodig is. Het is niet voldoende te zeggen: deze gewoonte is slecht en ik ga hem afleren.

Als voorbeeld: sommige spelers hebben de neiging om na de afstoot de bal na te wijzen met de keu of zelfs met het lichaam. Dit gebeurt uit onzekerheid en een onbewuste behoefte om de loop van de bal alsnog in gunstige zin te beïnvloeden.

### De theorie van het 'inslijpen'

Ingeslepen gewoontes zijn moeilijk te veranderen. Bewust iets achterwege laten of veranderen leidt tot geforceerd gedrag. Veel beter is het om in plaats van gewoontes te veranderen nieuwe gewoontes aan te leren. Deze komen dat voor de oude in de plaats. Dit is gebruik maken van de aangeboren natuurlijke manier van leren, het Innerlijke Spel.

### Iets veranderen, stap voor stap

#### Stap 1: observeren zonder oordelen

Kies een stoot uit die je wilt verbeteren. Dit hoeft niet per se de stoot te zijn die je het slechtst vindt. Het gaat erom dat je iets *wilt*. Observeer gedurende enige tijd hoe je de stoot uitvoert. Probeer nog niet om iets te verbeteren. Misschien gebeurt dat wel automatisch, dat is dan mooi meegenomen, maar dat is niet het doel van deze stap.

#### Stap 2: een beeld vormen van het gewenste resultaat

Kijk hoe een ervaren speler deze stoot uitvoert. Gebruik al je zintuigen. Breng dit gevoel over op je eigen stoot en houd vooral het doel voor ogen met zoveel mogelijk visuele en gevoelsmatige details als je maar kunt.

#### Stap 3: vertrouw zelf-2

Voer de gekozen stoot een aantal keren uit en vertrouw daarbij op zelf-2: laat het gebeuren. Heeft dat na enige tijd geen resultaat, ga dan terug naar stap 1 en neem waar wat er gebeurt. Kom je er niet uit, vraag aan je instructeur om je te observeren. Als hij b.v. vaststelt dat je pols niet los genoeg is, houd dan je keu wat minder stevig vast en *voel* het verschil. Laat zelf-2 dan zijn gang gaan. Voorkom zelfinstructie door zelf-1 ("ontspan die pols!"), want dat heeft een averechts effect.

#### Stap 4: observeren van verandering en resultaten zonder hierbij te oordelen

Om het natuurlijke leerproces zijn gang te laten gaan, is je enige taak te observeren. Ga niet je best doen, oordelen en denken. Kijk slechts naar de uitvoering en focus op de goede resultaten. Door herhaling slijpt de nieuwe techniek zich in.

	<i>Leren op de gebruikelijke manier</i>	<i>Leren volgens het Innerlijke Spel</i>
<i>stap 1</i>	Kritiek leveren op of veroordelen van vroeger gedrag	Het bestaande gedrag waarnemen zonder te oordelen
<i>stap 2</i>	Jezelf vertellen dat je moet veranderen	Visualiseer het gewenste resultaat



	Jezelf voortdurend bevelen en aanwijzingen geven	
<i>stap 3</i>	Je best doen; jezelf dwingen om het goed te doen	Laat het gebeuren, heb vertrouwen in zelf-2
<i>stap 4</i>	Kritische beoordeling van de resultaten leidt tot een vicieuze cirkel van zelf-1	Niet-oordelende, kalme observatie van de resultaten, leidend naar voortdurende observatie en een continu leerproces

#### Kijk uit voor de terugkeer van zelf-1

Soms wordt je spel ineens weer slechter. Dit kan worden veroorzaakt doordat zelf-1 de eer is gaan opeisen van de bereikte verbetering. Vervolgens gaat je ego ermee aan de haal aan en vervalt weer in zelfinstructie. Geef daarom zelf-2 de eer van het resultaat. Als je zelf-2 laat spelen, geeft dat een heerlijk ontspannen gevoel. Maar pas op voor de slimheid van zelf-1: "nu ken ik het geheim van het spel, het enige wat ik moet doen is te zorgen dat ik ontspan". Maar natuurlijk verdwijnt die ontspanning zodra je *probeert* te ontspannen, b.v. bij een partij na een geslaagde wedstrijd. Ontspannen *gebeurt* alleen als er de gelegenheid voor gegeven wordt, niet als gevolg van je best doen en moeite doen. Zelf-1 krijgt zijn echte rol pas bij 'ontspannen concentratie'.

## 7. Concentratie: je aandacht leren richten

naar begin

Het is niet eenvoudig om zelf-1 onder controle te houden. Zelf-1 probeert steeds weer om je te beïnvloeden, te controleren. Dit vergt veel oefening. De beste manier is om de aandacht te richten, je geest bij het *hier en nu* te houden.

#### "Kijken naar de bal"

Bij tennis wordt het 'kijken naar de bal' aanbevolen als methode om je aandacht te richten. Bij biljarten kan het equivalent gevonden worden door concentratie op het aanspelen van bal 2 en met name de 'dikte' van dat aanspelen. Met een aantal andere variabelen bepaalt de aanspeeldikte in belangrijke mate de loop van de ballen. De concentratie die dit na veel oefenen oplevert voorkomt het afdwalen van de geest naar irrelevante zaken.

Vind je eigen manier om concentratie te bereiken. Voor de een zal dit het tellen bij het afstoten kunnen zijn ('een, twee, drie'), voor de ander het visualiseren van de gewenste loop van de speelbal of het gevoel van de keu in je achterhand (hoe hard knijp je?). Het maakt niet uit, maar maak een keuze zodanig dat je aandacht gefocust blijft.

Een geslaagde stoot heeft soms een karakteristiek geluid en gaat gepaard met een zeker gevoel dat te maken heeft met aanspannen en ontspannen van spiergroepen. Als bij het trainen een stoot een gunstig resultaat heeft, onthoud dan de zintuiglijke indrukken en probeer deze opnieuw te creëren. Tijdens de wedstrijd kun je je hierop vervolgens concentreren.

#### De theorie van de concentratie

Concentratie is het richten van de aandacht. Immers er gebeuren veel dingen in je omgeving, waarvan je je wel of niet bewust bent. Opmerkingen van toeschouwers, het tellen door de arbiter, bewegingen van de tegenstander... De kunst is om je zintuigen en

daarmee het bewustzijn te focussen op datgene wat op dat moment belangrijk is.

### **Het hier en nu**

Hoe vaak dwalen je gedachten af bij het spelen van een wedstrijd? Zoals 'als ik nu geen hoge serie maak is mijn moyenne naar de knoppen' of 'als ik in de vorige beurt niet zo stom gemist had, dan stond ik nu gewonnen'. Deze gedachten leiden af van het hier en nu. Iedere beurt en iedere afstoot bieden mogelijkheden om te scoren.

Daarom is het zo belangrijk om je aandacht te focussen tijdens een partij. Het moeilijkste is dit wanneer je op de stoel zit terwijl de tegenstander aan het spelen is. Je aandacht ergens op richten voorkomt gedachtenspingsels van zelf-1 ('ik red het nooit') of zelfvoldaanheid ('wat speel ik toch goed'). Het is niet eenvoudig om hiervoor iets te vinden, het verschilt van persoon tot persoon. Kies een onderwerp of voorwerp om je op te concentreren, het maakt niet uit wat.

### **Goed gevoel**

Alle spelers hebben de ervaring dat het soms als vanzelf gaat. Ze omschrijven dit vaak als het 'goede gevoel' hebben. Het omgekeerde hoor je ook vaak: 'ik had niet het goede gevoel'. Wat is dat goede gevoel nu eigenlijk? Dat zijn de momenten dat zelf-1 afwezig is en het spelen helemaal voor rekening van zelf-2 komt. Kenmerkend zijn een alert bewustzijn en een hoog prestatievermogen.

Is dat gevoel op te roepen? Nee, want dan komt zelf-1 op de proppen. Het is het richten van je aandacht en inspanning, zodat het vertrouwen in zelf-2 toeneemt, waardoor zelf-1 op de achtergrond raakt.

## **8. Spelen die mensen spelen**

naar begin

Als een speler een partij speelt, dan speelt hij eigenlijk wedstrijden op verschillende niveaus. Dit heeft te maken met de doelstellingen die een speler bewust of onbewust nastreeft. Ieder spel heeft ook weer subspelen. Dit kunnen zijn het streven naar perfectie, het beter kunnen spelen dan je tegenstander (competitie), imago, ontspanning (gezelligheid), vrienden maken, willen leren.

Elk van deze spelen hebben invloed op je spel en je gedrag. Zonder hier op details in te kunnen gaan is het nuttig om af en toe eens zelfreflectie te beoefenen en daarmee je (bewuste en onbewuste) doelen te relativiseren. Hoe belangrijk is het voor je om een bepaalde partij te winnen?

Het Innerlijke Spel wordt hier in optima forma gespeeld. Het erkennen van je eigenlijke doelen en niet slechts het bereiken van perfectie of altijd willen winnen kunnen hierbij de sleutel tot succes zijn.

## **9. De zin van competitie**

naar begin

Alleen perfectie of de schoonheid van het spel als uitgangspunt nemen leidt niet tot tevredenheid. Er is een uitdaging nodig, hindernissen om te overwinnen. De wilskracht op een hindernis te nemen wekt vastberadenheid en concentratie op. In die zin kan de tegenstander als een hindernis worden opgevat, waarvoor we hem dankbaar zouden moeten zijn... Door een dergelijke opstelling wordt de noodzaak om te winnen vermindert

en wordt vervangen door het je best doen voor ieder punt. Dit kun je zelf, er is niets om je zorgen over te maken. Het heeft al helemaal geen zin je zorgen te maken over dingen die je niet in de hand hebt, zoals de vaardigheden van je tegenstander.

Winnen is hindernissen overwinnen om een doel te bereiken, maar de waarde van het winnen is slechts zo groot als het bereikte doel. Voor de speler van het Innerlijke Spel is ieder ogenblik het laten gaan van jezelf en geconcentreerd blijven in het 'hier en nu', dat winnen en verliezen bepaalt.