

EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS



Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Título original: THE INNER GAME OF TENNIS
Traducido del inglés por José Vergara Varas
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
1974, 1997 de Timothy Gallwey
Publicado en español por acuerdo con Random House, sello de Random House
Publishing Group, división de Random House, Inc.

© de la presente edición		
EDITORIAL SIRIO, S.A.	Nirvana Libros S.A. de C.V.	Ed. Sirio Argentina
C/ Panaderos, 9	Calle Castilla, nº 229	C/ Castillo, 540
29005-Málaga	Col. Alamos	1414-Buenos Aires
España	México, D.F. 03400	(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 84-7808-173-9
Depósito Legal: B-12.144-2006

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS



W. Timothy Gallwey

editorial **S**irio, s.a.

A mis padres,
que me enseñaron el Juego,
y al Maharaji,
que me enseñó lo que es ganar.

¿Cuál es el verdadero juego?

Es un juego en el que el corazón se divierte.

Un juego en el que tú te diviertes.

Un juego que vas a ganar.

MAHARAJI

PREFACIO

Mirando hacia atrás



La experiencia de revisar *La Espiritualidad del Tenis* ha sido un desafío fascinante. Poder hacer cambios en una obra después de veinticinco años representa una oportunidad excepcional. ¿Qué iría a encontrar que necesitase modificar? ¿Han cambiado mis ideas básicas? ¿Han cambiado los lectores? ¿Qué es lo que habría que clarificar, actualizar, simplificar? Éstas son las preguntas que me he planteado a lo largo del proceso de revisión.

Quizá el cambio más importante que se ha producido desde que el libro fue publicado por primera vez hace un cuarto de siglo ha sido el reconocimiento general de la importancia del aspecto mental en todos los deportes. Cuando escribí *El*

Juego interior del Tenis en 1972, la psicología del deporte no era una disciplina aceptada y en los círculos deportivos había muy poco diálogo sobre el aspecto mental del rendimiento deportivo. Hablar de algo «interior» o «mental» en relación con los deportes era considerado algo revolucionario por algunos, y algo absurdo por otros.

Sin embargo, al escribir estas líneas, los Juegos Olímpicos de Atlanta están en su segunda semana. En el último número de la revista *Newsweek* hay una larga presentación de los Juegos Olímpicos subtitulada «La Ciencia de los Campeones», en la que se enfatiza la importancia del aspecto mental del deporte. «En casi todos los deportes» —escribe el autor de un artículo titulado «El Zen y el Arte del Éxito Olímpico»— «se consulta a un psicólogo para ayudar a los deportistas a integrar la concentración mental con la habilidad física.» Más adelante dice: «Los deportistas quieren conectar la mente con el cuerpo porque un desempeño perfecto requiere la sincronización de millones de fenómenos musculares y nerviosos». Y: «Los investigadores han comprobado una disminución en la actividad del hemisferio izquierdo del cerebro, el hemisferio que supuestamente controla el pensamiento racional. Esta disminución en la actividad del hemisferio izquierdo implica que se presta menos atención a la mecánica del acto y más atención a las sensaciones que produce ese acto».

Así que es posible que el lector de este libro encuentre que las ideas aquí presentadas, las cuales un día fueron consideradas revolucionarias, hoy son aceptadas, y pueden incluso parecerle obvias. En cierta forma, hemos avanzado bastante en nuestra comprensión del desempeño óptimo. Sin embargo,

Prefacio

ahora me toca a mí ser escéptico. No creo que exista nunca una «ciencia de los campeones» que sea realmente válida. El ámbito del Juego Interior no se presta demasiado bien al análisis científico, precisamente porque es «interior» y, por lo tanto, no puede ser objeto de una observación científicamente verificable. Las estadísticas o las teorías complejas tampoco le van a servir de gran ayuda al deportista. Los puntos básicos del Juego Interior son muy simples, muy antiguos, y no existe ningún atajo mágico para lograr la armonía entre el cuerpo y la mente. El trabajo interior requerido deberá ser realizado individualmente por cada deportista. Un buen entrenador puede ayudar. Yo espero que este libro pueda también servir de ayuda, pero aprender a no estorbarse a sí mismo —el objetivo del Juego Interior— debe ser el resultado de la experiencia de cada deportista. De cada deportista que tenga el coraje y la determinación de intentar dominar este aprendizaje.

Cuando este libro fue publicado por primera vez, nadie esperaba la repercusión que tuvo. Mi editor me había comentado que un libro sobre el tenis no podía esperar vender más de veinte mil ejemplares. Así que todos nos quedamos asombrados al ver que se vendían casi un millón de ejemplares y que el libro era publicado en muchos idiomas. Al mirar hacia atrás, comprendimos lo que los lectores habían captado inmediatamente: éste no era sólo un libro sobre tenis, sino un libro sobre cómo rendir al máximo en cualquier ámbito. Más de la mitad de los miles de cartas que recibí se referían a la aplicación de los principios y métodos del libro a ámbitos que no tenían nada que ver con el tenis. Ámbitos como la ingeniería avanzada, la enseñanza del arte dramático, la administración

de empresas, la lectura de libros de texto, así como el entrenamiento en general.

Los jugadores de tenis también encontraron nuevas formas para desarrollar sus habilidades, sin importar cuál fuera su nivel de juego. Por un lado, muchos principiantes me dijeron que el libro les había servido para aprender a jugar al tenis en muy poco tiempo, y sin sufrir las habituales frustraciones de todo aprendizaje. Por otro lado, los jugadores profesionales me dijeron que el libro les había servido muchísimo para soportar mejor la presión de los torneos. Billie Jean King me dijo una tarde, antes de salir a jugar un partido del torneo de Virginia Slims, que *El Juego Interior del Tenis* se había convertido en su Biblia del tenis. Y tuvo la valentía de decirlo en una época en la que muchos jugadores profesionales no se atrevían a reconocer públicamente que necesitaban ayuda en ese aspecto del juego.

Algunos profesores de tenis fueron muy poco receptivos a las ideas expresadas en este libro. Para algunos eran demasiado simples; otros las veían como una afrenta a su forma de enseñar el tenis. Durante algunos años se desarrolló un debate entre los que preconizaban la enseñanza de la técnica y aquellos que creían que se podía enseñar el tenis de forma más intuitiva, sin dar tantas instrucciones.

En aquel tiempo, vi que el disfrute del tenis estaba siendo amenazado por la multiplicación de complicadas instrucciones técnicas, y que los jugadores estaban comenzando a sentirse frustrados y a ser demasiado críticos consigo mismos a causa de la forma en que se les enseñaba. Algunos jugadores estaban perdiendo la confianza en su capacidad para aprender

Prefacio

lo suficientemente rápido para que valiese la pena y, por lo tanto, abandonaban este deporte antes de darle una verdadera oportunidad. Muchos profesores de tenis, por otro lado, se sentían menos seguros en una profesión que estaba creciendo mucho y creían tener la obligación de demostrar su conocimiento técnico del juego a sus alumnos y a sus colegas. Tanto la enseñanza como el aprendizaje del tenis se estaban convirtiendo en una labor penosa, y, como consecuencia, este deporte comenzaba a perder popularidad.

Muchos profesores de tenis estaban de acuerdo con este diagnóstico. Uno en particular, Sean Brawley, había sido el jugador número uno de la Universidad del Sur de California y había jugado en el circuito de la ATP, llegando a estar clasificado entre los ciento cincuenta primeros. Poco después de haber decidido convertirse en profesor de tenis, me dijo que quería aprender el Juego Interior. Acabó abandonando la mayor parte de lo que creía saber sobre la enseñanza del tenis y adoptó con entusiasmo el Juego Interior. En 1994 ganó el Campeonato de Estados Unidos para profesores de tenis y pasó a ser el número uno en la clasificación. El año siguiente ganó el trofeo de Jugador del Año. Aunque afirmaba no haber jugado nunca mejor en su vida, lo que más le entusiasmaba era observar cómo progresaban sus alumnos. Se estaba divirtiendo como nunca al aprender a enseñar de la forma más eficaz posible. De hecho, su aprendizaje no se limitaba al tenis, sino que incluía todos los aspectos de su vida.

Cuando me llegó la hora de revisar este libro, le pedí a Sean que me ayudara con un tema en particular. Este tema les había creado problemas a los profesores de tenis y a algunos

jugadores que habían leído la edición original. ¿Cuál era mi posición sobre el conocimiento *técnico* del juego y cómo debería impartirse este conocimiento al jugador? Aunque nunca he dudado del valor de la técnica en el tenis o en cualquier otro deporte, la cuestión sobre *cómo aprender esta técnica* merece ser explorada detenidamente. Yo era muy consciente, por experiencia propia, de cómo la enseñanza técnica podía acabar creando barreras para el aprendizaje. Y admito que, cuando descubrí la metodología del Juego Interior, me quedé tan sorprendido por la cantidad de técnica que podía aprenderse *sin* enseñanza técnica, que no pude sino enfatizar firmemente este punto.

Además, cuando Harry Reasoner, en la primera demostración televisada del método del Juego Interior (Informe Reasoner 1975), mostró cómo una mujer de cincuenta años —que nunca había jugado al tenis en su vida— aprendía a jugar decentemente en sólo veinte minutos y sin recibir una sola instrucción de tipo técnico, la gente se quedó asombrada. En aquel tiempo, fue considerado algo revolucionario. Obviamente, esto no quiere decir que la enseñanza técnica no tenga ningún valor, sobre todo si no perturba el proceso natural de aprendizaje. El quinto capítulo presenta una forma de combinar la enseñanza técnica con técnicas simples del Juego Interior para obtener una síntesis perfecta de los dos tipos de conocimiento.

Finalmente, después de leer la edición original, algunas personas se interrogaban sobre el tipo de pensamiento en el que el libro estaba basado. ¿Era acaso filosofía oriental? ¿O quizá la psicología derivada del estudio de los dos hemisferios

Prefacio

cerebrales? Me gustaría dejar claro este tema. He leído demasiado poco sobre filosofía oriental o sobre psicología occidental para poder afirmar que la metodología del Juego Interior esté basada en cualquiera de estas dos disciplinas. Cuando descubrí la técnica del Juego Interior, yo era un educador interesado en la teoría del aprendizaje, y me había tomado un año sabático en mi carrera de pedagogía. Durante el año 1971 aprendí más en la pista de tenis sobre el aprendizaje práctico y sobre la enseñanza de lo que lo había hecho en el entorno universitario. En su mayor parte, el Juego Interior creció a partir de las observaciones que iba haciendo a mis alumnos a medida que aprendían a jugar al tenis.

Un día llamó a mi puerta un individuo que había viajado desde Italia. Me dijo que había leído muchos libros sobre espiritualidad y que *El Juego Interior del Tenis* era el camino que había escogido para alcanzar la iluminación. Antes de que pudiera interrumpirle, me ofreció barrer las pistas de tenis o hacer cualquier otro tipo de trabajo con tal de que yo fuera su maestro. Me llevó un tiempo convencerle de que yo no sabía a qué se refería con eso de la iluminación y que no había aprendido nada sobre ese tema por medio del tenis, con lo cual no podía enseñarle nada. Desde entonces, siempre he querido dejar claro a los lectores que mi trabajo con el Juego Interior no tiene nada que ver con el misticismo o la espiritualidad.

Sí creo que existe una dimensión más profunda en todos los seres humanos, que uno puede aspirar a conocer. Para mí, no hay nada más importante que la búsqueda de esa dimensión. Pero no entiendo lo que eso pueda tener que ver con el hecho de aprender a jugar al tenis. Este libro y los métodos

El juego interior del TENIS

que contiene *no* pretenden llevarte a la cumbre de las posibilidades humanas. Se trata más bien de desarrollar ciertas habilidades *interiores* que puedas usar para mejorar en cualquier juego que elijas. Se trata de que dejes de estorbarte a ti mismo para que puedas aprender de la mejor forma posible y desarrollar todo tu potencial. Y quiero señalar que acallar al yo número 1 no quiere decir acallar al hemisferio izquierdo de modo que el derecho pueda funcionar mejor. Tanto el hemisferio izquierdo como el derecho son parte del yo número 2 desde el momento en que naces. El yo número 1 puede hacer mal uso de *cualquiera* de los dos hemisferios si se le da una oportunidad. Por último, tampoco me estoy refiriendo a los términos de Freud, superego y ello, como algunas personas han sugerido.

Para mí se trata de algo mucho más simple que todo eso. Me di cuenta de que, mientras uno intenta aprender a jugar al tenis, uno mantiene una continua conversación consigo mismo. Una parte de este monólogo interior está basada en el miedo y en la duda de sí mismo, y ayuda a crear un entorno poco propicio para el buen desempeño del jugador. A esa voz interior crítica y controladora la llamé «yo número 1» y al yo que tenía que golpear la pelota, «yo número 2». Rápidamente constaté que, cuanto menos monólogo crítico y controlador hubiera, mejores eran los golpes. Cuanto más confiaba en el potencial de mi yo número 2, mejor era mi juego y, al mismo tiempo, más silencioso se quedaba mi yo número 1. Esta parte del Juego Interior no ha cambiado con el tiempo, y nunca cambiará mientras los seres humanos se vean afectados por miedos, dudas y distracciones de la mente.

Prefacio

Mi experiencia a lo largo de los años desde que escribí este libro ha hecho que aumentara enormemente mi admiración por la capacidad para aprender que tiene el yo número 2. Al mismo tiempo, siento un mayor respeto por la persistencia y la inventiva del yo número 1 para encontrar nuevas formas de estorbar. También descubrí que el yo número 2 es mucho más que el ejecutor de la acción. El yo número 2 es capaz de experimentar toda una amplia gama de sentimientos, los cuales representan el aspecto más humano de la vida. Estos sentimientos pueden ser explorados en los deportes, las artes, los negocios, y en muchas otras actividades. El yo número 2 es como una bellota que puede parecer muy pequeña cuando se descubre por primera vez, pero que tiene la increíble capacidad de convertirse no sólo en un espléndido árbol sino en un bosque entero, siempre y cuando encuentre las condiciones adecuadas. *El Juego Interior del Tenis* pretende ayudarte a descubrir y a expresar este yo natural.