

# EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS

Timothy Gallwey

Javier Bescansa Carro

En el libro se habla de las dos partes de las que consta todo juego: *una exterior*, contra un adversario, y *otra interior*, en la mente del jugador. Desarrollar esta última es necesario para lograr el dominio del juego. Para ello debemos aprender a no pensar y desaprender nuestra tendencia a emitir juicios.

Dentro de cada jugador coexisten dos "Yoes":

- **Yo nº 1**: el que habla, da órdenes.
- **Yo nº 2**: el que actúa.

Durante el juego, el yo1 emite juicios que son comunicados al yo2, los cuales se acaban convirtiendo en expectativas incrustadas en la persona. El Yo1 va "convenciendo" al yo2 de que lo hace mal, lanzando juicios negativos que va generalizando. La clave está en mejorar la relación entre los dos "Yoes".

Lo primero es ver y sentir lo que estamos haciendo, sin juzgarlo positiva o negativamente. Al abandonar el juicio sobre cómo realizamos una acción e intentar corregir los errores, y en cambio centrarnos en observarla y sentirla, se produce un proceso de *aprendizaje natural*.

Hay que diferenciar entre:

- Juicios, que parten del yo1 y pretenden manipular la confianza del yo2.
- Comentarios, reconocimiento de los puntos fuertes y respeto por las propias capacidades, que aumentan la confianza en el yo2.

El yo2 posee una inteligencia interior asombrosa y aprende con facilidad. Por lo tanto, debemos respetarlo y valorarlo. De esta manera las órdenes, críticas y tendencias controladoras del yo1 se disolverán y aumentará nuestra autoconfianza.

Es importante no identificarnos con nuestros errores; **no soy mi juego**. Debemos confiar en la capacidad del cuerpo para aprender, y mostrar un interés despegado para dejar que el juego se desarrolle naturalmente. Es similar a lo que ocurre cuando un niño aprende a andar de forma natural.

La idea es "**deja que ocurra**" o "**deja que tu cuerpo aprenda**" a través de la observación. Así, el yo2 recordará cada acción ejecutada y sus consecuencias. Por eso es importante para el principiante permitir que se produzca ese proceso natural de aprendizaje y olvidarse de las instrucciones descriptivas que van paso por paso. A través de la observación, el yo2 absorbe y siente las imágenes, y con esto aprende.

Hay que establecer con el yo2 una relación de respeto, confianza y reconocimiento de la inteligencia natural y sus capacidades. De esta manera, la actitud crítica y controladora del yo1 tenderá a desaparecer.

**Hay tres métodos básicos para comunicarse con el yo2.** Su idioma no son las palabras, sino las imágenes visuales y sensitivas:

1. **Pedir resultados:** prestar más atención a los objetivos que a los medios. Al enseñar, preguntar por el efecto deseado, *visualizarlo* y después trabajar con el yo2, sin pensar ni analizar, sólo sintiendo, dejándose ir. Esto va a traer como consecuencia la mejora de la técnica. Para ello el yo1 no se inmiscuye, debe estar relajado, y debemos confiar en nuestro yo2.  
Es importante comprender la *diferencia entre dejar que ocurra y hacer que ocurra*
2. **Pedir cualidades:** que el jugador imagine que es un actor y va a rodar una película en la que interpreta a un tenista. Tiene que ejecutar cada golpe transmitiendo seguridad, y no se debe preocupar del resultado, porque la cámara sólo se centrará en él. Con esto adquiere percepción de cualidades que no creía poseer.
3. **Experimentar** formas de juego diferentes a las que solemos usar. Esto hace que el yo2 descubra nuevas posibilidades a escoger.

Las **4 habilidades básicas del juego interior** son: *dejar de juzgar, dejar que ocurra, creación de imágenes, y concentración.*

Para el aprendizaje de la técnica, cuanto más se parezcan los movimientos a los naturales, más rápidos serán los progresos. En esto consiste el **aprendizaje natural**, igual que aprenden los niños y los animales.

**Las instrucciones técnicas** están basadas en la experiencia, pero lo habitual es dictar una descripción del movimiento para que sea realizado a partir de las instrucciones del yo1. Así, perdemos la capacidad de sentir nuestras acciones, interfiriendo en el proceso de aprendizaje natural. Y puede pasar que esas instrucciones, aunque sean correctas, no se ajusten a alguna situación concreta, con lo que el resultado no será el esperado y se producirá desmotivación. Si, al contrario, dejamos actuar al yo2, reforzaremos la conexión neurológica que lleva al mejor gesto técnico posible.

*¿Cómo enseñar la técnica?* En vez de dar pautas cerradas, decirle al alumno cuál es el objetivo, y utilizar el *descubrimiento guiado* para que encuentre la mejor manera de llegar a él en función de sus propias características, experimentando y comprendiendo el movimiento. **Se le dan pistas, pero no la respuesta.**

El *Juego Interior* es un incentivo para no perder el contacto con el proceso de aprendizaje natural innato y para no esforzarse demasiado en ajustar los golpes a un modelo externo, sino únicamente utilizando este modelo como una ayuda adicional. El profesor nos enseña, pero el yo2 es el que debe tener el control.

Para **cambiar un hábito**, lo más sencillo es proponer un sustituto para él. Para ello, en vez de condenarlo como algo malo, es positivo ver primero qué función está desempeñando dicho hábito, para luego aprender una forma mejor de lograr el resultado.

*La teoría del surco en lo que respecta a los hábitos:* Cada vez que se ejecuta un golpe de una misma forma, aumentan las probabilidades de que se vuelva a hacer igual. Progresivamente

se va creando lo que se denomina *surco o automatismo*. Cuanto más profundo sea un *surco*, más difícil va a ser cambiar el hábito. En vez de salirse de ese surco-hábito, es preferible dejarlo ahí y hacer otro nuevo.

*Cambiar un golpe:*

- 1º. *Escoger el golpe que se quiere cambiar*, que no tiene por qué ser el que menos se domine, sino el que está listo para cambiar. Para ello observaremos diferentes aspectos de nuestra ejecución y de su resultado, sin emitir juicios, sólo sintiendo el movimiento. Y que el propio movimiento diga qué aspecto se quiere cambiar.
- 2º. *Visualizar el resultado deseado*.
- 3º. *Confiar en el yo2* al repetir la ejecución. Si no se observa mejoría, preguntarse qué está pasando o pedir a un experto que nos observe y si es necesario nos lo demuestre, pero sin explicarlo verbalmente ni permitir juicios del yo1. Hacer pruebas modificando cosas en función de la información recibida, sin dejar de sentir el movimiento. Después visualizar otra vez el nuevo movimiento y volver a practicar.
- 4º. *Hacer observaciones no críticas acerca del cambio de los resultados*.

Para abandonar el yo1 y sus interferencias hay que recurrir a la **Concentración**. Esto significa mantener la mente en el aquí y ahora.

Formas para concentrarse en tenis:

- Observar la pelota  
*Fijarse en las costuras, no en la pelota*. Si utilizamos la vista para concentrarnos, observar algo sutil es más efectivo para concentrarse que hacerlo con algo que se puede percibir fácilmente.
- Bote-golpe  
A la mente le resulta difícil concentrarse mucho tiempo en un solo objeto, por lo que es necesario introducir otro tipo de consignas, como decir “*bote*” cada vez que la pelota lo haga, y “*golpe*” cada vez que suceda. El yo1 está tan ocupado con esto, que no interfiere en el yo2.
- Sonidos  
Escuchar el sonido de la pelota cuando la golpea la raqueta y buscar repetir ese sonido que hace con un buen golpe.
- Sensaciones  
Es importante concentrar la atención en las sensaciones. Por ejemplo, ejecutando cada movimiento primero a cámara lenta, prestando atención a las sensaciones de cada parte del cuerpo. Así ganamos consciencia del cuerpo.

Según *La Teoría De La Concentración*, la conciencia es una luz que ayuda a ver, y puede enfocarse hacia el exterior o hacia nuestro interior. La atención ayuda a dar más o menos amplitud a ese enfoque. Enfoques menos amplios ayudan a la relajación, y más amplios al conocimiento.

**Jugando en la zona del yo2:** Jugar en la zona, en el estado, significa hacerlo sin juicios, sin pensar, centrado en el aquí y ahora, fluyendo, dejando que suceda. Está ausente el yo1 y queda el yo2. No debemos buscar una técnica que nos lleve a jugar en zona, esto es algo que debe suceder sin el control del yo1, gracias a un esfuerzo de concentración, y disfrutarlo sin buscarlo ni pensarlo. El aquí y ahora es el único tiempo y lugar en el que podemos disfrutar o lograr algo.

**Los diferentes juegos en los que participamos en la pista de tenis:** durante un partido, igual que en la vida, suceden varios juegos a la vez. Cuando somos conscientes de los juegos del yo1, alcanzamos libertad para descubrir el juego que realmente merece la pena.

Cada juego tiene su tesis, objetivos, motivaciones, obstáculos internos y externos.

Juego principal 1: Excelencia. La motivación es probarse a sí mismo que uno es “bueno”:

- Buscando la perfección
- Comparándose con los demás
- Procurándose una buena imagen

Valorar a las personas por la *Excelencia* es algo habitual, pero que realmente no tiene sentido, porque el resultado solamente indica cómo hacemos algo, pero no nos define como persona.

Juego principal 2: Relaciones. La motivación son las relaciones sociales, con posibles intereses diferentes:

- Sentirse en una posición social que considera elevada
- Pertenencia a un grupo social o familiar

Juego principal 3: Salud y diversión. La motivación es el placer por el propio juego, en el que se busca:

- Salud
- Diversión
- Aprendizaje

En este apartado del libro, el autor hace un resumen de su biografía y de cómo fue encontrándose con su juego interior.

**El sentido de la competición:** cuando la competición es usada como comparación con los demás, sale a relucir lo peor de la naturaleza humana.

Ganar significa superar obstáculos para alcanzar un objetivo, pero el valor de la victoria no es mayor que el valor del objetivo alcanzado. *El proceso puede ser más gratificante que la victoria.*

Cuanto más grande sea el obstáculo, más beneficios se obtienen. En tenis, el oponente tiene la obligación de crearte el máximo de dificultades, para darte la oportunidad de descubrir hasta dónde puedes llegar. Por tanto, *la verdadera competición es idéntica a la verdadera cooperación.* Entonces, *en la verdadera competición nadie es derrotado*, pues ambos jugadores

se benefician de los obstáculos presentados por el otro. Entonces, jugar para ganar realmente supone ayudar al contrincante a mejorar. Más importante que ganar o perder el partido es esforzarse al máximo en cada acción.

*Ganar es algo que escapa de nuestro control, pero esforzarse al máximo no. Por eso, poner nuestra intención en este máximo esfuerzo nos quita ansiedad. Es importante jugar con sinceridad.*

**El juego interior fuera de las pistas:** supone que, en vez de concentrarnos para mejorar nuestro tenis, practicamos tenis para mejorar la concentración. Esto representa pasar de los valores exteriores a los interiores.

Ambos juegos, exterior e interior, se desarrollan simultáneamente. No se trata de elegir entre ellos, sino de cuál merece prioridad.

En prácticamente todas las actividades humanas se dan estos dos juegos. Las barreras del juego exterior pueden tener orígenes muy diversos, pero las del interior vienen de una misma fuente y las habilidades para superarlas son siempre las mismas. Mientras no se le controle, el yo1 es capaz de producir miedos, dudas, falsas ilusiones... en cualquier contexto de la vida.

La causa de la mayor parte del estrés se debe al **apego**. El yo1 depende tanto de ciertas circunstancias, que cuando se produce un cambio se siente amenazado. Liberarse del estrés no implica necesariamente privarse de muchas cosas, sino ser capaz de desprenderse de algo cuando sea necesario hacerlo, actuando desde nuestro verdadero ser.

Para ello debemos aprender a diferenciar las demandas interiores del yo2 de las exteriores del yo1, aunque que estas últimas a veces vienen desde tan atrás que parecen formar parte del ser de uno mismo.

*La estabilidad crece cuando aprendemos a aceptar lo que no podemos controlar y a controlar lo que está dentro de nuestras posibilidades.*

**El objetivo del *Juego Interior* es que profesores y entrenadores sean capaces de guiar a sus alumnos en las actividades tanto externas como internas.**