¡MÁS DE 200 000 EJEMPLARES VENDIDOS EN TODO EL MUNDO!

WINNING UGLY. LA BIBLIA DEL TENIS

¡GANAR!

EL COMBATE MENTAL EN EL TENIS
LECCIONES DE UN MAESTRO

BRAD GILBERT Y **STEVE JAMISON**

Incluye un capítulo de ANDRE AGASSI

Prólogo de *Juan Pablo Varsky*. Epílogo de *Javier Frana*

CLUB HOUSE *Coach*

¡GANAR!
(WINNING UGLY)

EL COMBATE MENTAL EN EL TENIS - LECCIONES DE UN MAESTRO

BRAD GILBERT Y STEVE JAMISON

Traducción de Ariel Cukierkorn

CLUB HOUSE

Gilbert, Brad
¡Ganar! : El combate mental en el tenis : lecciones de un maestro / Brad Gilbert y Steve Jamison. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Club House Publishers, 2020.

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-987-8322-11-7
1. Deporte. 2. Tenis. 3. Coaching. I. Jamison, Steve II. Título
CDD A863

CLUB HOUSE *Publishers*
Un sello de Ediciones Deldragón
Emilio Mitre 71 – 7º B (1424) Buenos Aires
República Argentina

¡GANAR! EL COMBATE MENTAL EN EL TENIS. LECCIONES DE UN MAESTRO

© 1993, 2013 by Brad Gilbert and Steve Jamison
Edición original en lengua inglesa publicada por Touchstone, a Division of Simon & Schuster, New York

Traducción: Ariel Cukierkorn
Revisión: Guillermo Sabanes

© 2015, Ediciones Deldragón

Primera edición: julio 2015

clubhousepublishers@gmail.com
www.edicionesdeldragon.com.ar

ISBN 978-987-1884-39-1
ISBN: 978-987-8322-11-7 (e-book)

Queda hecho el depósito que prevé la ley 11.723

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o trasmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Contenido

Prólogo: La Biblia del tenis, *por Juan Pablo Varsky*
Introducción: *¡Ganar! (Winning Ugly)* en el Siglo XXI
Prefacio: ¿Ganar feo?
McEnroe: un maestro pierde feo

I
LA VENTAJA TEMPRANA
El partido empieza antes de que empiece

1. Preparación mental: la ventaja previa al partido
2. Las herramientas esenciales: cómo el equipamiento ayuda a ganar
3. Elongar para triunfar
4. Calentamiento en microondas: descongela rápido los golpes
5. Cuatro “espanta-nervios”: Cómo superar la tensión previa al partido
6. Un inicio inteligente: liderar desde el comienzo

II
EL JUEGO INTELIGENTE
Encontrar la manera de ganar

7. La llave del triunfo
8. Destruye el plan de juego de tu adversario
9. Los siete puntos de ventaja escondidos
10. Entrar a boxes: la reparación de golpes
11. Aprender de las leyendas

III
JUEGOS MENTALES, PSICOLOGÍA Y ESPÍRITU DEPORTIVO
Historias del circuito

12.Los maestros de la furia: Connors y McEnroe
13. El arma letal de Lendl
14. Agassi: quebrando el límite de velocidad
15. Cómo manejar la trampa
16. El partido del millón de dólares: guerra contra Wheaton
17. Un permanente espíritu de torneo
18. El camino al número uno
19. Agassi sobre ¡Ganar! (Winning Ugly)

Epílogo: Ese misterio llamado Brad Gilbert*, por Javier Frana*
Agradecimientos
Acerca de los autores

Para un gran caballero y un gran campeón,
Arthur Ashe, que luchó por la dignidad humana y el valor del individuo.

Prólogo

La Biblia del tenis

Por Juan Pablo Varsky

Nunca pude ganar el torneo interno de mi club, el Racket (ex Vilas Racket). Hay buen nivel. Juego en la categoría A, la mejor. Gano dos o tres partidos y luego pierdo en cuartos o semifinales. Una vez estuve muy cerca de ganarlo, en 2008. No era el favorito porque nadie me conocía. Iba seguido al club, me entrenaba pero no competía. Empecé a sorprender a todos con triunfos inesperados. "¿Viste Varsky? ¡Le ganó a Diego!", comentaban en el gimnasio.

A mis treinta y siete años (hoy cuarenta y cuatro), yo era el jugador raro del revés a dos manos. Muy pocos pegan ese golpe a mi edad. Los Sub-35 son multitud pero los +40 que aprendieron a jugar de chicos tienen el sello de Vilas y Clerc. El heterodoxo Roberto Argüello, con los dos golpes a dos manos, no marcó tendencia entre los hoy cuarentones. ¿Por qué a dos manos? Podría mentirles y contarles de mi admiración por Borg / Connors, los santos patronos de ese

tiro. Pero la verdad es que no tenía fuerza en mi brazo derecho para pegarle de revés. El profesor de Harrods Gath & Chaves me sugirió que agarrara la raqueta con las dos manos para darle de revés. Y así empezó todo.

Mi ídolo fue, es y será Johnny Mac. "*You cannot be serious! That ball was on the line*", memorable grito adolescente en su primer show grande de Wimbledon. Amo a John McEnroe. No sé qué haría si lo tuviera enfrente. Intentaría un abrazo aunque me cueste un rechazo hosco y áspero. Justamente, Johnny Mac se enfurecía cada vez que enfrentaba al autor de este libro.

Brad Gilbert, divino ejemplo de cómo exprimir al máximo virtudes y esconder limitaciones, lo volvía loco con su juego. Y McEnroe no podía creer cómo ese pasapelotas lo complicaba una y otra vez. Un día, obviamente después de una derrota, el genio zurdo le dio el título a la edición en inglés de este manual imprescindible: "Winning ugly" (o Ganar jugando feo). Lejos de ofenderse, Brad se enorgulleció con semejante calificación. No ganó ningún Grand Slam pero llegó a ser cuatro del mundo sin un solo golpe dominante. Fue todo cabeza y condición física.

Estaba cantado que seguiría su carrera como entrenador tras el retiro. Le cambió la vida a Andre Agassi. Cansado de ser la eterna promesa y quedarse sólo en la imagen y el marketing, el calvo de Las Vegas recurrió a Brad para ser número uno del mundo. Y lo logró. Llegó y se mantuvo. Ganó su último Major a los treinta y tres años en Australia. Ni siquiera Roger Federer pudo levantar un gran trofeo a

esa edad. Más tarde, Andy Murray lo buscó para dar un salto de calidad en su juego. Misión cumplida.

Encontré su libro con prólogo del propio Andy durante un viaje a Londres en 2011. Visité el museo de Wimbledon con el clásico viaje en subte y la bajada en la estación Southfields. Caminé ese kilómetro y medio en colina ascendente. Llegué al All England. Mi Disneylandia. En la caminata de vuelta, elegí pasear por la vereda de enfrente. A trescientos metros de la estación de subte, detecté un negocio de tenis de fachada muy pequeña. Resultó enorme. Raquetas, raqueteros de todas las marcas, la ropa oficial de todos los cracks, zapatillas, torta de cuerdas… Una locura. Había también una sección de libros. Autobiografías, reseñas históricas, lecciones de técnica. Ahí compré *Winning ugly**. Empecé a leerlo en el subte. Lo terminé en el hotel ese mismo día.

Es La Biblia. Antiguo y Nuevo Testamento. Está todo. Desde qué llevar en el bolso hasta cómo jugar contra esa ladilla de polvo de ladrillo que lo único que hace es pasarla del otro lado sin tomar un solo riesgo. Brad lo cuenta simple, preciso. Puro concepto.

Apenas regresé a mi casa, lo metí en el raquetero. Mejoré mucho. Nunca dejé de tomar clases. Me gusta entrenarme. Hacer canasto, una y una, intenso. Que la hora de entrenamiento valga la pena. Competí más seguido y me animé al circuito senior de la Asociación Argentina de Tenis. Jugué clasificación. Me hice bien de abajo. Y en

2011, terminé vigésimo segundo del país en la categoría +40 años.

En enero de 2012 me operé del tendón cubital derecho luego de una infiltración que me estiró su vida útil hasta romperlo por completo. Estuve seis meses sin jugar. Volví ya sin tiempo para competir. Cambié de raqueta y de raquetero. Pero llevo siempre La Biblia conmigo.

Cuando me enteré de que Brad estaba en esa aldea de alta intensidad llamada Twitter, recomendé que lo siguieran y elogié su *Winning ugly*. Días después, me mandó un mensaje directo y me pidió la dirección de mi casa. Una semana más tarde, llegaba a mi domicilio un *Winning ugly* autografiado en el que me agradecía “haberle abierto la puerta de Twitter Argentina”. Le escribí para agradecerle y nunca más volvimos a interactuar. Ojalá pueda encontrarlo en algún torneo.

Lamento mucho haber encontrado el libro en 2011. En 2008, llegué a la final del interno contra un tipo muy inferior, al que le había ganado 6-0, 6-0 un mes antes en un amistoso. Lo llevaba 6-3, 1-0 y saque. Llegaron los demonios a mi mente. Me puse nervioso. Perdí el segundo set. Quedé 2-4 en el tercero. Partí una raqueta (perdón Brad, ahí soy team McEnroe. No me enorgullezco pero es la realidad). Corté cuerda y tuvieron que prestarme una para seguir. Lo levanté. Me puse 5-4 y saque. Match point. Revés de mi rival a la línea. 5-6, 30-40. Match point en contra. Doble falta. Game, set, match y campeonato para mi adversario. Volvimos a jugar cincuenta veces. Nunca me

sacó siquiera un set. Pero ese día me ganó. Lo perdí yo. Si hubiera tenido *Winning ugly* esa tarde, el prólogo tendría otro final. Que lo disfruten.

Introducción a la Nueva Edición (2014)

¡Ganar! (Winning Ugly) en el Siglo XXI Aunque mucho cambian las cosas, seguimos igual

Pongo a prueba tu memoria tenística con la siguiente pregunta: ¿quiénes eran los mejores jugadores del mundo cuando mi libro *¡Ganar!* (*Winning Ugly*) se publicó en 1992? Si dijiste Monica Seles y Jim Courier, metiste un ace. Mucho cambió desde entonces, pero mucho sigue igual. Pienso que por esa razón todavía me buscan tantos tenistas para contarme cómo mi libro los ayuda en su juego, incluso muchos años después de que fuera presentado en el desprevenido mundo del tenis.

Nada me genera una sonrisa tan grande o llena tanto mi corazón como cuando un tenista aficionado o profesional me intercepta en un torneo con un ejemplar de mi libro para que se lo firme. Es el elogio más importante que puedo recibir. Y por eso no cambiaría ni una palabra de la edición original. Aun hoy tendrá un efecto poderoso en tu juego. Te lo aseguro.

De todos modos, le agregaría algunas ideas y por eso, esta nueva introducción, para llevar a *¡Ganar!* (*Winning Ugly*) a la misma velocidad que el siglo XXI.

En mi opinión, los tres cambios más importantes en el tenis desde que se publicó el libro son la tecnología, las superficies de las canchas y la capacidad atlética de los jugadores. (Quizá tenga que agregar un cuarto elemento: la repetición instantánea por televisión. Es genial para el juego e inmejorable para los fanáticos, porque satisface nuestra curiosidad por una evidencia concluyente en los fallos difíciles).

1. En lo que a tecnología respecta, las cuerdas hi-tech de poliéster y las raquetas livianas transformaron los golpes, ya que les permiten a los profesionales y a muchos aficionados pegarle mucho más duro a la pelota y crear ángulos y efectos gigantescos, como si tiraran granadas desde el fondo de la cancha y bombas desde el saque. (La bola de Rafael Nadal gira hasta cinco mil revoluciones por minuto, más del doble de lo que conseguían Pete Sampras o Andre Agassi en su mejor rendimiento). La pelota sale hoy tan fuerte y con tanto efecto, que prácticamente se deforma cuando cruza la red hacia el oponente.
2. Las superficies de las canchas nunca fueron tan similares entre sí en todo el mundo como en esta época. El césped es más lento, el polvo de ladrillo es más rápido y las canchas duras producen más piques. Todo esto genera mucho mejores puntos, más

interesantes para mirar y más divertidos para que los analistas de televisión podamos hablar.

3. Por último (y para mí, el mayor cambio), la capacidad atlética de los jugadores y sus resultantes. Su plasticidad y fuerza muscular en el siglo XXI es más épica que en décadas anteriores.

La plasticidad implica un gran trabajo de piernas combinado con altas velocidades, equilibrio, destreza y flexibilidad, tanto en ataque como en defensa, a lo largo de toda la batalla en la cancha. La excelencia física es una condición *sine qua non* para un jugador que quiere llegar a lo más alto. Y un preparador físico de primer nivel tiene tanto prestigio en el circuito como un buen entrenador. Todo eso combinado con las nuevas tecnologías da como resultado el súper tenis de hoy, ejecutado por súper tenistas. Por ejemplo, Novak Djokovic –el Djoker– puede correr cinco veces de un rincón al otro de la cancha –bam, bam, bam, bam, bam–, y después controlar el punto, pegar un winner y terminarlo con un split sobre el suelo. Como él, Rafa Nadal y otros pueden hacer eso durante cuatro horas. Tienen la asombrosa habilidad de recuperarse en veinte segundos. Hicieron que parezca fácil y eso no deja de sorprenderme.

Hoy veo puntos que no se podían jugar hace veinte años. Es como estar viendo un videojuego (o como una vez dije en un comentario en ESPN, “mirar el tenis de la Wii”). Hoy tenemos tenistas capaces de jugar bien en cualquier lugar

de la cancha. En conclusión, el tenis resultante es increíble de ver y ha originado una nueva era dorada del deporte.

¿Dónde estará el tenis dentro de veinte años? ¿Saques de 350km/h? Es posible. Y lo maravilloso es que los jugadores van a devolver esos saques.

El rostro del tenis del siglo XXI hasta aquí es Roger Federer. Fed logró el número uno del mundo en 2004 y lo mantuvo hasta 2008, cuando Nadal se lo arrebató por un año. Se lo intercambiaron los años siguientes, hasta que el Djoker tomó la posta. Pero la marca de Fed (hasta la edición de ¡Ganar! diecisiete torneos de Grand Slam) es la mejor en la historia del tenis. Con su estilo personal elevó la vara de rendimiento a un nivel tan alto que forzó a los demás a seguirlo. Rafa y el Djoker lo hicieron. Otros lo harán.

Por el lado de los hombres, nunca vi un grupo de top 4 en el ranking mundial como el que integran Fed, Rafa, el Djoker y Andy Murray. Dudo que veamos a números uno, dos, tres y cuatro tan fuertes por mucho tiempo… tal vez nunca.

Por el lado de las mujeres, Serena es todo, aunque Venus también tiene cosas maravillosas. Serena y Venus son de lo mejor que le ocurrió al tenis femenino en el siglo XXI porque sacudieron las cosas en todas las formas posibles. Sin embargo, Steffi Graf en su mejor momento habría podido desafiar a las hermanas Williams. Era muy física, tenía esos tiros de fondo tan poderosos, un legendario slice de revés

(digno de un francotirador) y además una actitud mental tan fuerte como Serena y Venus.

A los fanáticos del tenis de la vieja escuela les gusta decir que los años ochenta produjeron el mejor elenco de tenistas y personajes de la historia: McEnroe, Connors, Becker, Evert, Navratilova, Lendl, Borg y otros. Pero la nómina en la actualidad es mucho más excitante, por los grandes cambios mencionados y por los atletas jóvenes que incorporan esos cambios a su juego.

De todos modos, cuantos más cambios entre los profesionales, entre los aficionados las cosas siguen como siempre. Y hoy casi me puedes considerar un jugador aficionado.

Mientras escribíamos juntos *¡Ganar!* (*Winning Ugly)*, Steve Jamison siempre se encargó de remarcarme que debía concentrarme en cuánto podían aprender los jugadores amateurs de lo que hacían los profesionales, sobre todo en el aspecto mental. Esa verdad básica no cambió: podrás perfeccionar tu tenis más rápido y mejor si mejoras tu mentalidad, si trabajas tu mente tanto como con tus golpes.

Pero el nuevo elenco de súper estrellas que domina la escena del tenis en este siglo aporta ideas adicionales de manejo de la mente, aptas para agregar a tu propio arsenal. Su abordaje del juego mental te ayudará a ganarles a jugadores con los que sueles perder. Esos rivales que pueden tener mejores golpes pero no mejor estrategia.

Para empezar, Roger Federer. ¿Notaste que durante los partidos en Roland Garros sus medias no se ensucian? ¡Y eso que juega sobre polvo de ladrillo! Y el tipo rara vez transpira. ¿Cómo es posible? Cada vez que lo veo, sigo sin poder creerlo. Todos los demás se cubren de polvo y sudor, ¿por qué Federer no? Bueno, en parte porque es tan perfecto. Su movimiento no tiene defectos: elegante, sin esfuerzo y eficiente. Y tiene la habilidad de mandar en los puntos con el mejor drive que pudo haber producido el tenis. Quizá Nadal sea el único a ese nivel.

Esto es lo que podemos aprender de Fed: aunque no tenga el mejor saque del circuito, es quien mejor lo mantiene. Roger Federer se lleva su servicio más del 90% de las veces, aun sin tener un saque tan impresionante. ¿Cómo lo hace? En parte porque puede ubicar la pelota con increíble precisión y consistencia. Si algunos jugadores pueden acertarle a una moneda, Fed le acierta a un lunar. Un saque poderoso puede ser genial pero, créanme, un pasador le encontrará la vuelta a lidiar con esa potencia. Otra historia es si mejoran las colocaciones. De hecho, aquí va un consejo: si tu rival encadena winners con un saque fuerte, la solución es simple. Ve un paso más atrás de donde estabas esperando el servicio. Te van a gustar los resultados.

¿La lección? Trabaja para mantener el servicio, y para hacer eso práctica la colocación como prioridad principal. Mueve un poco el saque. No tienes que ser Roger Federer para conseguir resultados moviendo el saque. Obliga a tu

rival a tener que adivinarlos. Y recuerda: si vas a practicar algo, ¡que sea tu saque! Puede convertirse en el golpe más importante de tu juego.

Creo que la zona de confort de Rafael Nadal es cuando siente que no es tan bueno y que para ser competitivo tiene que mejorar cada vez. Por eso siempre retoca algún aspecto de su ya fantástico estilo, nunca se da por satisfecho y busca mejorar. ¡Mejorar, mejorar, mejorar! No le gusta que nadie le diga que es el mejor, porque no compra ese modo de pensar las cosas.

Cuando converso con él en los torneos siempre está probando algo nuevo: la empuñadura, el lanzamiento o cualquier otra cosa. La pasión que ves en Rafa en la cancha, en un quinto set de una final de Grand Slam es la misma pasión que fuera de la cancha lo lleva a seguir progresando en su nivel de ejecución. Rafa Nadal se entrega a un millón por ciento en los partidos, en las prácticas y tal vez también en el desayuno. Su compromiso es total.

¿La lección? Nunca dejes de intentar ser mejor, de elevar la mecánica y la estrategia de tu juego. Si uno de los mejores de la historia del tenis puede pensar que no es lo suficientemente bueno, tú también puedes pensar de ese modo. Y yo también. Este es mi ejemplo personal.

Cuando yo jugaba en el circuito, volvía locos a mis rivales persiguiendo cada pelota, manteniendo vivo el punto todo el tiempo, resistiendo. ¿Hoy? Mis piernas y pulmones no están como hace veinte años, tuve que ser honesto conmigo

mismo y admitirlo. Busqué entonces retocar un poco la mecánica de mi juego, porque en la categoría Senior necesito terminar los puntos más temprano. Para eso, tuve que pegarle más fuerte desde el centro de la cancha y aspirar a que la bola no vuelva, o al menos a que vuelva más débil, para que yo pueda reducir la cantidad de metros por correr.

Cuando empecé a retocar mi golpe, volvía loca a mi esposa en casa. Caminaba de aquí para allá con una raqueta en la mano, practicando un tiro más plano y haciendo un swing ante una pelota imaginaria. Puedo decir con orgullo que nunca rompí una lámpara y que además me las ingenié para desarrollar un drive más fuerte, plano y contundente. Los australianos llaman a eso practicar en el patio trasero, yo tuve mi propia versión de patio en mi living, mi comedor y mi cocina. De ahí a la cancha.

Sé como Rafa: insatisfecho con tu juego. Si trabajas con esmero en ajustar siempre tu juego, vas a mejorar y, sin duda, te convertirás en un mejor jugador que gana más seguido.

Hablando de mejorar el juego, Novak Djokovic nos ofrece una excelente lección cuando se trata de establecer objetivos. Por ejemplo, no te conformes con resultados que estén por debajo de tu potencial, nada de aburguesarse. Porque en cierto punto el Djoker se había aburguesado.

¿Recuerdan cuando era el eterno número tres del ranking, en 2007, 2008, 2009 y 2010? ¿Recuerdan también que en diciembre de 2010 condujo a Serbia a ganarle a

Francia la final de la Copa Davis? ¿Y recuerdan qué pasó a partir de allí? No podía perder.

En 2011 ganó diez torneos, incluidos el Abierto de Australia, Wimbledon y el US Open, y estableció un récord mundial de ingresos por premios individuales en una sola temporada (u$s 12 millones), algo que ocurre cuando se ganan cuarenta y un partidos consecutivos, una marca solo superada por los cuarenta y dos de John McEnroe.

¿Por qué este salto? Empezó una dieta sin gluten y créanme que le significó una enorme diferencia, que incluyó una mejor respiración. Sí, empezó a creer en su saque. Cuando Novak retocó su movimiento de saque, no le funcionó, entonces volvió al movimiento original. Pasó de ser el único jugador entre los cincuenta mejores del mundo que promediaba más dobles faltas que aces (así fue a principios de 2010), a tener un saque más consistente, confiable y productivo. Todos esos cambios fueron importantes, pero creo que el cambio más grande tuvo lugar dentro de su cabeza.

El hecho de llevar a Serbia a la gloria en la Copa Davis lo sacudió mentalmente, hizo que elevara su visión y sus objetivos y lo motivó a hurgar más profundo para conseguir resultados que terminaron siendo históricos. Haber ganado la Copa Davis le devolvió el hambre –creo– e hizo que quisiera ser el mejor del ATP Tour.

Quizás el Djoker se había aburguesado en el puesto número tres y la Copa Davis pateó su zona de confort y disparó el cambio. Algo realmente significativo ocurrió en

la actitud de Djokovic, no estoy seguro de que él mismo lo entienda por completo, pero es mi apuesta, porque la diferencia entre el número uno y el tres suele ser solo mental. Djokovic se convirtió en su propio profeta. Vio la tierra prometida y hacia allí se dirigió.

Algo similar le debe haber ocurrido al también eterno número cuatro Andy Murray, quien había perdido cuatro finales de Grand Slam, incluida la de Wimbledon 2012 ante Roger Federer. Poco antes, Murray había contratado como entrenador a Ivan Lendl –que había conseguido ocho títulos de Grand Slam– para que lo ayudara a sacarse de encima la mochila de ser el mejor jugador que jamás había ganado un torneo importante. Ivan perdió sus primeras cuatro finales de Grand Slam, pero siguió luchando y creyendo en sus posibilidades, hasta ganar esos ocho torneos. Como entrenador –y de los buenos– le inculcó a Andy una incesante convicción para no rendirse, algo que evidentemente le faltaba al escocés.

Comenzó –créase o no– en la derrota en cuatro sets ante Federer en la final de 2012 en Wimbledon. Lendl reconoció que Andy había sido competitivo por primera vez en una final de Grand Slam, porque ganó el primer set y estuvo cerca en los siguientes.

De mis conversaciones con Ivan deduzco que se focalizó en los aspectos positivos de Andy en su derrota, le hizo ver la gran diferencia con las finales anteriores, en las que había perdido en sets corridos casi sin luchar. La prueba fue la siguiente: un par de semanas después de la final

perdida en Wimbledon, Andy le ganó con facilidad a Fed en el partido por la medalla dorada de los Juegos Olímpicos de 2012. Aunque no era un torneo de Grand Slam, Ivan Lendl lo declaró como un torneo importante y ¡dijo que Andy había ganado su primer Grand Slam! ¿Acaso eso alivianó la carga que Murray tenía sobre sus hombros?[1].

Por más que suene extraño (porque cuando lo ves sentado en el box de los familiares, Ivan siempre parece muy serio y áspero), le enseñó a Andy Murray a pensar en positivo. Los próximos años nos dirán si el escocés podrá retener la tenacidad al estilo de Lendl y ganar más torneos de Grand Slam.

¿La lección? Eres mejor de lo que piensas, tienes potencial: para ganarles a jugadores supuestamente mejores. Si eres competitivo y no juegas sólo por el ejercicio (y el “cardio” tennis es genial), no aceptes el lugar donde estás ni te conformes con menos de lo que eres. Sacúdete a ti mismo en lo que te haga falta y tendrás resultados. Como Murray y el Djoker, puedes dar vuelta las cosas y ganarles a los jugadores que te ganan.

Esta actitud de “no conformarse con menos” la desplegó de la mejor manera una jugadora a la que me gusta llamar Chispita por su gran intensidad y energía en la cancha. Justine Henin, a pesar de su pequeñez física (1,65 m y 57kg) jugaba un tenis enorme. Podría haberse conformado con ser una contragolpeadora –como todo el mundo le decía, por su tamaño– pero ella dijo no.

Justine tenía un juego diferente en su mente y se valió de su increíble timing para despuntar saques y drives y desarrollar uno de los mejores golpes de revés que he visto entre las mujeres. Se puso como objetivo ser dominante y ofensiva, y no prestó oídos al saber convencional ni a la mayoría de los expertos. Me encanta eso. Se sobrepuso a las probabilidades y ganó siete Grand Slams con un tenis de estatura mayúscula, a pesar de su escasa estatura física. Un gran juego en envase pequeño.

Henin superó su techo con su mente. Algo difícil de conseguir, pero lo hizo. Y quizás tú puedas hacer lo mismo, a tu manera. Hay momentos en los que tienes que seguir tu corazonada, hacer lo que crees correcto para ti y comprometerte como hizo Justine en los inicios de su carrera.

Concentrémonos ahora en un aspecto específico de una grandiosa tenista que puedes aplicar a tu juego (o a tu cabeza). Serena Williams (y también Venus) tiene un serio problema de pérdida de memoria a corto plazo. Con esto quiero decir que cuando las cosas van mal en un punto, un game, un set o un partido, tiene la capacidad de hacer borrón y cuenta nueva, de olvidarse inmediatamente de lo que veía haciendo y no frustrarse. ¿Qué nos pasa a los aficionados? Fallamos algunos tiros, perdemos un par de games y la cabeza se nos bloquea. Perdemos confianza, nos inquietamos y nos dejamos estar. Lo sé. Hice eso infinidad de veces. Como leerán más abajo, cuando empiezas a

castigarte hay dos jugadores en la cancha que intentan vencerte. Y uno de ellos eres tú.

Observa la pérdida de memoria de Serena y de Venus, esa capacidad para mirar hacia delante y no hacia atrás, y cópiala. Cuando cualquiera de las dos hermanas se va de su juego, no pierde la fe, sigue buscando los tiros sin ansiedad, por encima del resultado y de los errores de los puntos anteriores. Cada punto es un nuevo comienzo en su cabeza, no está contaminado por lo anterior.

Su pérdida de memoria a corto plazo es genial y las ayuda a mantenerse comprometidas con lo que quieren hacer. Las rivales lo saben. Saben que Serena, en particular, puede ser letal en esa situación, porque nunca se va a rendir, siempre creerá en su juego y volverá a la pelea con máxima intensidad. Para quien está del otro lado de la red, es un motivo para asustarse.

Sin embargo, si miras una cantidad suficiente de partidos, siempre verás algo que nunca pensaste ver, y que yo vi durante Roland Garros 2012: Serena Williams perdió un partido de primera ronda frente a una jugadora en el puesto 111º del ranking. ¡Todo esto a pesar de que Serena nunca había perdido en una primera ronda en un Grand Slam y de que iba adelante 5-1 en el tie-break del segundo set! Simple: la marea cambió de rumbo y hay veces que eso no se puede revertir ni aun siendo Serena Williams frente a una rival con un puesto en el ranking de tres dígitos.

Un error del árbitro por allí, un error no forzado por allá y una jugadora, Virginie Razzano, que entró en la zona y

tenía el apoyo de sus compatriotas, y de repente la situación se fue de control. Puede llevar tiempo, pero ocurre rápido. Serena estuvo a dos puntos de ganar ese partido de tres horas y salvó siete match points en contra. Razzano finalmente lo ganó en el octavo intento. Debe haber sido un golpe devastador para Serena, ¿verdad?

Para nada. Todo lo contrario.

Me encantó su respuesta a la prensa después del partido: “Bueno, ustedes saben, así es la vida”. ¿La lección? Ganar ya es difícil de por sí aun cuando estás convencido de tus golpes. Pero se torna imposible cuando dudas. Despeja la duda con tu propio método de pérdida de memoria de corto plazo y te aseguro que tendrás resultados que valdrán la pena recordar. Una buena manera de hacerlo es, después de una derrota, anotar lo que hiciste bien durante el partido. Extrae lo positivo de lo negativo.

En el caso de Serena, hizo muchos méritos como para estar cerca de ganarlo. Siguió peleando fuerte cuando se vio match point en contra, una vez y otra vez y otra más. Busca ese “plus” en tu propia personalidad, constrúyelo. Mira tus puntos negativos, corrígelos. Construye y corrige. Sigue adelante. Di “así es la vida”.

Serena detesta perder cualquier partido, sobre todo en un Grand Slam, pero en su mente la terrible derrota no era algo para mortificarse. De hecho, la usó para mejorar. En lugar de volver a Nueva York, se dirigió a la academia de tenis de Patrick Mouratoglou en París, para hacer un trabajo de consultoría y de progreso intenso de su juego.

Usó el dolor –no creas que por el comentario “Así es la vida” la derrota no le importó– para subir la marcha de manera notable y volver a dar la talla en los desafíos que se venían: Wimbledon, los Juegos Olímpicos y el US Open.

Estoy convencido de que esa derrota ante Razzano encendió su espíritu batallador y su fortaleza de carácter, porque lo que siguió fue de no creer: Serena ganó el título de singles y dobles en Wimbledon, las medallas doradas en singles y dobles en los Juegos Olímpicos y los singles en el US Open. Quiero pensar que todo eso tuvo una relación directa con lo que ocurrió en París.

Los jugadores aficionados que sufren una derrota dolorosa suelen deprimirse y quedarse fuera de juego por semanas, porque se sienten mentalmente devastados. Pero no Serena. Ella se rehúsa a atormentarse. Haz lo mismo con tu juego.

Ahora les diré mi queja más grande sobre los jugadores aficionados y su estilo. Con demasiada frecuencia hacen el cálculo riesgo vs. recompensa al revés. Por ejemplo, cuando no tienen la ventaja en un punto (como cuando los fuerzan a jugar desde la calle del dobles), intentan ese tiro imposible que solo les salió bien en un intento de veinte unos años atrás. A la inversa, cuando tienen una bola accesible en el centro de la cancha, de pronto piensan: “No quiero fallar esta” y la juegan seguro, apenas por encima de la red. Yo les digo: “¿Por qué? ¿En qué están pensando?”. Ese es el momento para ponerse más agresivo

y arriesgarse. Es un tiro fácil que ofrece una recompensa fácil. ¡Tómalo!

¿La lección? No te amilanes cuando la bola te venga para un home run, y no intentes el home run cuando solo tienes que hacer que el inning se siga jugando.

Los aficionados suelen ponerse cautos cuando deben ser agresivos y agresivos cuando debieran ser cautos. Lo mismo ocurre con las bolas altas. Te quedas parado y dejas que la bola te supere, para luego intentar un gran tiro desde la nada. No hagas eso. Da unos pasos hacia atrás y devuelve una bola neutral, que pique tanto como la anterior.

Quizá te hayan enseñado a no retraerte nunca. Bueno, yo digo: retráete y juega una bola neutral y espera tu chance. Cuando veas que llega la oportunidad –como una bola en el medio de la cancha– entonces adelántate y fuerza las cosas. Federer puede ser capaz de pegar un winner desde donde sea en el estadio, incluso desde el puesto de hamburguesas, pero los aficionados debemos ser más realistas al analizar los riesgos y las recompensas.

Mi última lección llega desde una fuente improbable para el tenis: Metallica, mi grupo de música favorito, y su baterista Lars Ulrich, que es amigo mío. Su padre, Torben, fue uno de los mejores tenistas daneses profesionales en los cincuenta y sesenta, y quizás el tipo más ecléctico que alguna vez participó en el circuito. Lars y cada miembro de Metallica siguen de gira por el mundo ante enormes multitudes, a pesar de que los tipos ya no son adolescentes.

Pero su pasión sigue siendo gigante. Lars está cerca de los cincuenta años y aun así se entrega por completo cada noche: transpira la camiseta y le pega a los platillos como nunca en su vida. Como ente colectivo, no dan nada por hecho y dejan sobre el escenario cada parte de su cuerpo. Como Rafa, un millón por ciento.

¿La lección? En el tenis y en la vida, cuando haces algo que amas, aprécialo y respétalo dándole todo lo que tengas. Nunca lo des por sentado porque pronto no lo tendrás más. El tiempo es duro. Cada vez que salgas a la cancha sé agradecido. Créeme, porque yo lo soy. Si tienes la suerte de jugar al tenis, deberías reconocer que es un privilegio poder salir a la cancha y jugarlo.

También estoy agradecido de poder analizar el tenis del siglo XXI alrededor del mundo por televisión. El tenis es una escalera mecánica en permanente evolución: los jugadores, la tecnología, los golpes, las canchas, las raquetas, las pelotas. Me encanta formar parte de todo eso. Hay una sola cosa que extraño: me encanta sentirme nervioso. Me encanta despertarme a las tres y media de la mañana, ansioso por un partido que me toca enfrentar como jugador o como entrenador.

No hay nada como esos nervios y la excitación que conlleva saber que en algunas horas dos hombres entrarán a un estadio y uno solo saldrá como vencedor. Trabajar para la televisión es genial. Diseccionar el estilo de los jugadores y hablar de estrategia es divertido, pero no es

como estar en el ring, no se compara con los nervios que se sienten antes del combate. Eso es lo que más me divierte.

Y por eso jugar al tenis es grandioso, no importa el nivel en que estés. Un aficionado puede sentir tanta excitación como un tenista del circuito profesional. Espero que *¡Ganar!* agregue una cuota de excitación adicional en el siglo XXI aportándote más destrezas mentales para convertirte en mejor jugador. Créeme, no estás muy lejos de ganarle a esos jugadores que te vuelven loco. Este libro te cuenta cómo hacerlo. ¡Buena suerte!