



IL RIVOLUZIONARIO BESTSELLER
THE INNER GAME OF TENNIS

TIMOTHY GALLWEY

Prefazione di
BILL GATES

**EDIZIONE
AGGIORNATA**



IL GIOCO INTERIORE NEL TENNIS

**COME USARE LA MENTE
PER RAGGIUNGERE L'ECCELLENZA**

BUR
Rizzoli

www.theinnergame.com

TIMOTHY GALLWEY

IL GIOCO INTERIORE NEL TENNIS

THE INNER GAME OF TENNIS

Il metodo definitivo per raggiungere l'eccellenza

Edizione aggiornata



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 1974, 1977 W. Timothy Gallwey

Presentazione © 2008 Pete Carroll

Prefazione © 2008 Zach Kleinman

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato in accordo con The Random House Publishing Group, un imprint di The Random House Publishing Group, una divisione di Random House, Inc.

ISBN 978-88-17-18411-3

Titolo originale dell'opera:

The Inner Game of Tennis

Traduzione di Paolo Bassotti su licenza Lit Edizioni Srl

Prima edizione BUR Gatti Blu: settembre 2023

Terza edizione BUR Gatti Blu: giugno 2024

Realizzazione editoriale: La Matita Rossa, Bergamo

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@rizzolilibri

@rizzolilibri

LA GUIDA MIGLIORE PER SMETTERE DI METTERSI I BASTONI TRA LE RUOTE*

di Bill Gates

Quando Roger Federer ha annunciato il ritiro, mi sono ricordato che una volta mi aveva spiegato uno dei tratti più affascinanti del suo stile di gioco: l'incredibile capacità di non scomporsi e mantenere la calma. Lo sa bene chiunque lo abbia mai visto giocare. Quando Roger si trovava in svantaggio, sapeva di doversi impegnare di più, ma non se ne preoccupava mai troppo. E quando vinceva uno scambio, non sprecava energie per ripetersi quanto fosse bravo. Il suo stile era il contrario di quello di giocatori come John McEnroe, che non tengono mai a bada le emozioni.

Mi aveva fatto piacere che Roger mi avesse descritto quell'aspetto del suo gioco, visto che a modo mio cercavo di fare lo stesso sin dagli anni Settanta, dopo aver letto il rivoluzionario libro di Timothy Gallwey *The Inner Game of Tennis*. È il miglior libro sul tennis che conosca, e i suoi brillanti consigli sono validi per molti altri aspetti della vita. Ancora oggi, continuo a regalarne copie agli amici.

* Questa introduzione è stata adattata da “The best guide to getting out of your own way”, pubblicato su GatesNotes.com.

The Inner Game è uscito nel 1974, riscuotendo subito un grande successo. Gallwey, un affermato allenatore di tennis attivo nella California del sud, sosteneva che il tennis fosse in realtà costituito da due giochi diversi. C'è il gioco esteriore, vale a dire la parte meccanica: come tieni la racchetta, a che altezza metti il braccio nel rovescio, ecc. In genere coach e giocatori si soffermano su questo aspetto.

Gallwey ne riconosceva l'importanza, ma si concentrava soprattutto su quella parte che a suo dire quasi tutti trascuravano, il gioco interiore. «Tale gioco si svolge nella mente del giocatore» spiegava. A differenza del gioco esteriore, nel quale l'avversario è dall'altra parte della rete, il gioco interiore «è una partita contro alcuni ostacoli, quali ad esempio cali di concentrazione, nervosismo, dubbio e disapprovazione. In sostanza, è la partita che si gioca per superare le abitudini della mente che ci impediscono di raggiungere una performance eccellente».

Quell'idea mi era sembrata tanto convincente da spingermi a rileggere il libro più volte, cosa che faccio molto di rado. Quando ancora non l'avevo letto, durante le partite accadeva sempre che prima o poi mi dicesse: “Che rabbia aver sbagliato questo punto. Faccio schifo”. Quel rinforzo negativo continuava ad aleggiare, e mi portava a giocare lo scambio successivo pensando a quello appena sbagliato. Gallwey proponeva invece una serie di metodi per abbandonare le emozioni negative e smettere di mettersi i bastoni tra le ruote, per concentrarsi invece sul punto successivo.

Tra le intuizioni di Gallwey ce n'era una in particolare che di primo acchito sembrava folle: «Il segreto per vincere qualunque partita» scriveva, «è non sforzarsi troppo».

Come si può pensare di vincere *senza* sforzarsi troppo? «Quando un tennista è “caldo” non pensa a come, quando o perfino dove colpire la palla» scriveva Gallwey. «Non si *sforza* di colpirla, e dopo il colpo non pensa a quanto il contatto con essa sia stato buono o cattivo. Sembra di colpire la palla tramite un processo che non richiede alcun pensiero.»

Il gioco interiore riguarda il nostro stato mentale. Ci è d'aiuto o d'intralcio? Quasi tutti ci lasciamo andare troppo facilmente all'autocritica, che danneggia ulteriormente la nostra performance. Dobbiamo imparare dai nostri errori senza lasciare che ci ossessionino.

Gallwey, come i suoi lettori, ha capito subito che il gioco interiore non era solo questione di tennis. Negli anni a venire, ha pubblicato libri dello stesso tipo su golf, sci, musica e perfino sul lavoro, ed è stato cofondatore di una società di consulenza per aziende della classifica Fortune 500.

Ho smesso di giocare a tennis prima dei trent'anni per concentrarmi su Microsoft, ricominciando solo dopo i quaranta, ma le idee di Gallwey hanno influenzato il mio modo di lavorare. Ad esempio, per quanto io creda profondamente nell'autocritica e nel valutare il proprio operato in modo obiettivo, cerco di farlo col metodo Gallwey: trovando un sistema costruttivo che mi permetta di migliorare.

E per quanto non sempre ci riesca, cerco di gestire i miei team allo stesso modo. Ad esempio, anni fa, un team di Microsoft scoprì un bug in un software appena messo in vendita. (Eravamo nell'epoca in cui i software si vendevano ancora su disco.) Dovemmo ritirare dal mercato tutte le copie, con forti perdite per l'azienda. Quando mi riferirono la cattiva notizia, erano mortificati. Per questo risposi loro: «Mi fa piacere che abbiate ammesso di dover sostituire i dischi. Oggi ci avete fatto perdere molti soldi. Domani, venite al lavoro e cercate di far meglio. E provate a capire come quel bug sia arrivato al prodotto finito, in modo che non accada più».

Col passare degli anni, il gioco del tennis si è evoluto. Oggi i migliori giocatori del mondo usano uno stile molto diverso dai campioni di cinquant'anni fa. *The Inner Game of Tennis* ha però la stessa rilevanza di allora. Anche se il gioco esteriore è cambiato, il gioco interiore è rimasto lo stesso.

PRESENTAZIONE

*di Pete Carroll**

Sono passati 50 anni da quando ho conosciuto Tim Gallwey e i suoi principi senza tempo sui benefici di una performance con una mente tranquilla. Fin dall'inizio sono stato catturato dal potere della massima concentrazione e fiducia e dal fatto che fossero gli elementi costitutivi per raggiungere l'eccellenza nelle prestazioni di alto livello. Che si trattasse di allenare i Seattle Seahawks verso la vittoria del Superbowl o di allenare i Trojans della University of Southern California per sconfiggere Oklahoma in quella che sarebbe stata poi definita "la partita del secolo", la ricerca del modo di padroneggiare l'arte di gestire costantemente il "rumore" che disturba la concentrazione è stato un tema centrale in ogni aspetto della mia vita di allenatore.

Ho assistito a innumerevoli partite di football piene di giocate memorabili e di prodezze atletiche, ma ogni volta che osservo i giocatori davanti a me, so che nella loro mente si sta svolgendo una battaglia molto più sottile. Gli aspetti mentali

* Capo allenatore ed Executive Vice President, Seattle Seahawks.