



Perfil de Rafael Nadal durante el torneo de Miami.

RAFA NADAL

“TODO HA IDO MEJOR DE LO ESPERADO”

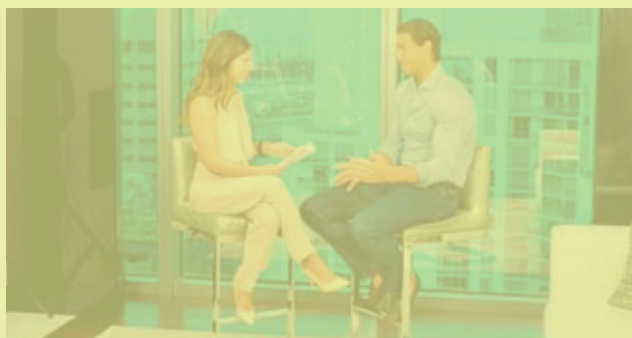
El exnúmero 1, contento con su inicio de temporada, atendió a MARCA Claro, el diario digital nacido en enero a raíz de la alianza de MARCA y Claro Sports

PÍA RAMOS - MARCA CLARO
MIAMI

Parece que Rafa Nadal bebió de la Fuente de la Juventud. Después de un 2016 plagado de lesiones, ha recuperado su mejor versión, volviendo a una final de Grand Slam por primera vez desde Roland Garros en 2014, y luchando por el título en Acapulco y Miami.

Pregunta. Comenzó el año muy bien. ¿Cómo se encuentra físicamente?

Respuesta. Todo ha ido mejor de lo esperado. Es verdad que llevaba una buena preparación, venía entrenando muy bien. Creo que he jugado muy bien hasta ahora en todas las citas que he disputado.



Momento de la entrevista con Rafael Nadal.

MARCA CLARO

P. Hace diez años, la media del Top 100 era de 24 años y actualmente es de 30. ¿Cuál cree que es la razón?

R. Al cien por cien, no lo sé. Antes los jugadores empezaban más jóvenes: yo tenía 16 años. En las últimas generaciones no ha sido así, y los cui-

dados ayudan a alargar la carrera de cada uno.

P. ¿A quién ve realmente futuro en la 'Next Generation'?

R. Me falta conocer a algunos bien, pero de los que conozco mejor, los dos que me parecen mejores ahora mismo son Ale-



“Los jóvenes que me gustan son Zverev y Kyrgios”

“Carreño y Bautista son grandes jugadores”

xander Zverev y Nick Kyrgios.

P. ¿Cree que competir con gente como Federer, Djokovic y Murray aportó a su legado?

R. Ha sido positivo y negativo. He sido número dos con una puntuación que me hubiera hecho número uno en otro momento. Pero he vivido dos rivalidades muy especiales con Federer y Djokovic. Me siento muy afortunado por ello, lo hemos disfrutado y eso también ha generado un interés que trasciende a nuestro deporte.

P. ¿Qué pasa con el tenis español después de usted?

R. Ahora no sacamos jugadores continuamente. España tiene mucha tradición tenística, pero tampoco somos un país tan grande como para tener siempre dos jugadores entre los diez primeros. Después de mí, los más jóvenes son Bautista y Carreño, que son muy buenos.

P. Cuando uno busca en Internet los mejores deportistas españoles de la historia, usted encabeza todas las listas.

R. No es fácil comparar deportes y épocas. Supongo que mi carrera está entre uno de los deportistas destacados dentro de la historia de nuestro país, pero yo le doy mucho valor a la gente que consigue hacer algo por primera vez. Yo me siento un privilegiado por estar dentro de este grupo y también por haber disfrutado de la victoria de todos los compañeros.

P. Se acerca Roland Garros. ¿Qué representa para usted?

R. Es quizá el torneo más importante y especial de mi carrera. Es verdad que Wimbledon y la victoria de 2008 fueron únicas, pero sin ninguna duda, el sentimiento de jugar en la tierra de Roland Garros es difícil de describir.

P. ¿Teme la presunta crisis de los 30 años?

R. Soy consciente que son quince años viajando por estos mundos y siguiendo un calendario complicado, pero soy feliz. Mientras el cuerpo me ayude y el nivel tenístico se mantenga óptimo, ojalá pueda estar unos años más. ●



ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

LA SANA RIVALIDAD

Siempre que compites tienes un rival. Equivocadamente en muchas competiciones vemos al rival como el enemigo, pero no es así. E incluso los antideportivos tratan de “jugar al otro deporte” para hacer caer al rival: mentir u obviar injusticias que posibilita sacar una ventaja nada deportiva. Pero tu oponente es justo la persona o el equipo que permite que tú te superes o le ganes. No podrías conquistar una victoria si no fuera gracias a él. Por eso, el rival, es alguien a quien debes tratar con el máximo respeto. Puede ser tu amigo, tu compañero de selección, alguien a quien quieras de forma sincera. Y es que el deporte profesional lleva a convivir en circuitos y campeonatos, a estar lejos de casa y tener como familia a tu propio rival.



Rafa Nadal y Roger Federer, tras la final de Miami.

USA TODAY SPORTS

Últimamente las victorias fruto de la rivalidad Federer - Nadal se decantan por el suizo. ¿Por qué? Estas son tres explicaciones que en ningún momento suponen ningunear al oponente, solo buscar la confianza psicológica en hechos deportivos.

✦ **La valoración que se realiza sobre el rival.** En el deporte se analiza todo al detalle, como son las debilidades y fortalezas del rival. Un deportista puede tener la sensación de que el otro no está compitiendo a su altura, que sale de una lesión o que su rival encadena varias derrotas seguidas, y esto puede ser interpretado como “es el momento para ganarle”.

✦ A esta interpretación tiene que sumarle **sus propias sensaciones**, cómo se percibe el deportista a sí mismo. Sentirse fuerte, poderoso, capaz y pensar que es su momento, le da un plus de agresividad, intensidad y confianza, que permiten luchar al cien por cien por la victoria. Y si estas sensaciones se van acompañadas de resultados, entonces quedan reforzadas y permiten que el jugador crea en sí mismo y en su momento.

✦ **La experiencia pasada más reciente.** No hay nada como las pruebas de realidad para reforzar a una persona. Saber que las últimas finales las has ganado permite sentirte seguro de ti mismo. En este caso es importante analizar concienzudamente cada victoria y sacar un análisis detallado de por qué le ha ganado. Si encuentra atribuciones internas para explicar su éxito, el deportista será capaz de repetirlo.

A nosotros solo nos queda felicitar y agradecer a los dos lo que simbolizan para todos. Representan la amistad, el respeto, la elegancia, la fuerza, el tesón, la experiencia, el trabajo, la disciplina, el amor por el deporte y por todos sus valores...y mucho más que me dejo en el tintero. Los dos dignifican el deporte y encarnan el tipo de personas y valores que queremos para nuestra sociedad.