

Siempre apoyamos las grandes iniciativas. ¿Cuál es la tuya?

Nadal se queda en la orilla

CAE 15-13 EN LA QUINTA MANGA

Levanta dos sets y cuatro bolas de partido a Muller pero cede tras casi cinco horas

JOAN SOLSONA

Sólo Rod Laver, Björn Borg, Roger Federer y Rafael Nadal han conseguido, en una misma temporada, lograr los títulos de Roland Garros y Wimbledon. Nadal optaba a repetir esa hazaña por tercera vez desde el lunes 3 de julio. Pero no podrá ser porque el manacorí cedió ayer a manos de Gilles Muller en un maratón que se alargó 4 horas y 47 minutos y que terminó con un tanteo de 6-3, 6-4, 3-6, 4-6 y 15-13.

El español, que no perdía un set en torneos del *Grand Slam* desde el 29 de enero en la final del Open de Australia con Roger Federer, empezó a entender que no iba a ser su día cuando se vio con una desventaja de dos mangas en un abrir y cerrar de ojos. Es verdad que delante estaba el mejor tenista de la presente gira de hierba -10 victorias por una derrota- pero las sensaciones en pista del español nunca fueron las de partidos anteriores.

Sin embargo, si había alguien capaz de darle la vuelta a un marcador tan adverso era el campeón de 15 grandes. Lo había hecho en otras tres ocasiones en los *majors*, dos de ellas en el mismo escenario. En 2006 con Robert Kendrick y un año después con Youzhny.

Pero la frescura física y mental no es la misma, sobre todo si se tiene en cuenta que

Nadal es el tenista que más partidos y más triunfos acumula en el presente ejercicio.

Rafa, de hecho, hizo lo que parecía más difícil. Firmó las tablas ante un Muller que había bajado su efectividad con el servicio, su mejor y gran arma. Gilles no se arrugó y siguió buscando los puntos en la red, viendo que su adversario no acertaba como otras veces con los pasantes.

Como Muller empezó sirviendo en la manga de desempate, Nadal siempre notó la presión de que si fallaba con la puesta en escena de la pelota estaba sentenciado. Salvó dos pelotas de partido en el décimo juego de la quinta manga. Cometía una doble falta que le condenaba a remontar un 15-40. Lo hizo con cuatro puntos seguidos al saque.

El balear tuvo su momento en el decimosegundo asalto pero su adversario no falló. Muller no había perdido nunca un duelo después de adelantarse por dos sets a cero. Su parcial era 39-0. Con 9-9, el juez de línea cantó malo un servicio del luxemburgués que significaba el *break*. El árbitro rectificó. Se pasó de un 9-10 a 10-9. Luego, llegó el tercer punto de cuartos para Gilles, que salvaría Nadal desde la volea y un cuarto que perdería con una caña. Al quinto llegó la sentencia. ●



Nadal se lamenta tras fallar una pelota.

AFP



Estaba para grandes cosas, se me escapa una ocasión, pero di todo lo que tenía"

RAFAEL NADAL
NÚMERO DOS MUNDIAL



6 AÑOS suma el balear sin estar entre los ocho mejores de Wimbledon

El número uno pasa por EE.UU.

NADAL APENAS DEFIENDE 270 PUNTOS HASTA DESPUÉS DEL US OPEN

J.S.

Rafael Nadal no estará por sexto año seguido entre los ocho mejores de Wimbledon y perdió la posibilidad de salir el próximo lunes como número uno mundial. Andy Murray retiene, de momento, el cetro ATP que sólo puede perder a manos de Novak Djokovic. El serbio, que vio cómo su partido de octavos con Mannarino se suspendía por falta de luz, necesita una carambo-

la difícil. Ganar el título y que Murray no pase a semifinales.

Djokovic ya parte con el hándicap de que no tendrá día de descanso en caso de pasar este martes a cuartos. Allí le esperaría Tomas Berdych, verdugo de Dominic Thiem. Por su parte, Nadal volverá a tener opciones matemáticas de ser número uno en la gira veraniega por Norteamérica con los Masters 1.000 de Canadá, de Cincinnati y el US Open. Apenas defiende 270 puntos y pase lo que pase saldrá primero del año tras Wimbledon. ●

ENTRÉNATE PARA LA VIDA
Patricia Ramírez
@Patri_Psicologa

GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Estaba frustrado por la derrota" fue la explicación que dio el ruso Daniil Medvedev después del incidente con la juez de silla a la que tiró unas monedas al suelo tras perder su partido. **La frustración es una emoción natural y útil.** Nos informa de que has invertido esfuerzo, entrenamiento, tiempo, dinero, ganas e ilusión en un objetivo que se ha truncado. Y eso nos lleva a sentir una mezcla entre pena y rabia. Y gracias a este sentimiento, **podemos tomar decisiones como pueden ser gestionar el esfuerzo y el entrenamiento de otra manera, adoptar cambios que nos lleven al objetivo, o también podemos decidir abandonar.** La frustración es una aliada que permite redirigir nuestra vida.

Pero **la gestión equivocada de la frustración implica sentir una intensidad de la emoción desproporcionada con la situación,** y con ello, no medir la consecuencia de nuestros actos.

LA FRUSTRACIÓN ES UNA ALIADA QUE PERMITE REDIRIGIR NUESTRA VIDA Un deportista que gestiona mal la frustración se salta los límites, se comporta de forma irascible y bochornosa. La peor de las consecuencias es la que sufre él propiamente. Una de ellas es sentir vergüenza, culpa

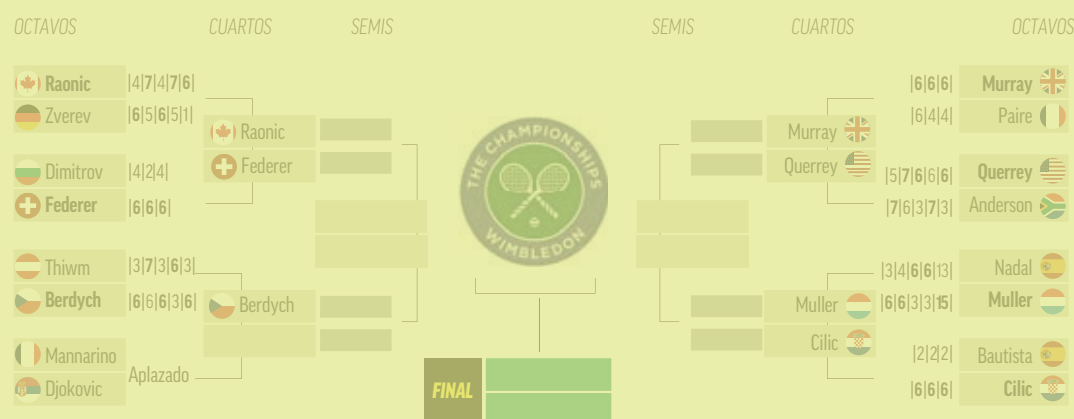
y remordimiento. Otra consecuencia de no gestionarla adecuadamente es que los demás terminan por identificarte con una etiqueta que no te ayuda en absoluto. A partir de ahí **la gente ya espera esa imagen de ti y serán menos permisivos con tu próxima muestra de enfado.**

Pero todavía existe una consecuencia peor para la carrera profesional. Los deportistas son modelos de conducta, ejemplos de valores. Ninguna marca deportiva ni ningún patrocinador desean tener como imagen a alguien que no respeta los valores del deporte.

La gestión de la frustración y la gestión del fracaso es una de las variables más importantes a trabajar en el ámbito de la psicología deportiva. Aprender a gestionar la frustración permite comportarte con educación, tener una sana ambición, ser modelo de conducta y sufrir lo justo.

Quien no mide las consecuencias de sus actos se convierte en una bomba de relojería. **El poder sin control es un fracaso.**

CUADRO MASCULINO



CUADRO FEMENINO

