

¡VAMOS, RAFA!

Aprendiendo de él.

Álvaro Gil Ruiz

A partir de 10 años







Todo el mundo conoce a Rafa Nadal. Ese gran tenista que ha ganado un montón de grandes premios, los llamados Grand Slam, en especial el torneo francés Roland Garros.

Es el único que está a la altura del suizo Roger Federer y del serbio Novak Djokovic y que es el mejor tenista español de la historia.

Pero son muchos los que no saben cómo Rafa ha llegado a ser un gran campeón y muy poco de su vida.

Por eso te propongo que conozcas un poco más de cómo es Rafa. Leyendo este texto que he preparado para ti, para aprender de él.

¿Cuándo y dónde nació?

Nació el 3 de junio de 1986 en Manacor, un pueblo de Mallorca, en las Islas Baleares, que están en España.

¿Cómo se llaman sus padres?

Sus padres son Ana María Parera y Sebastián Nadal.

¿Cuántos hermanos tiene?

Tiene una hermana pequeña, María Isabel.

¿De siempre le ha gustado el deporte? ¿Qué más deportes ha practicado?

Sí, desde pequeño. Además de practicar tenis, también le gusta el fútbol. Jugó hasta los 12 años de manera habitual. Y es que el deporte viene de familia, porque su tío Toni, quiso ser jugador de fútbol en su momento, pero finalmente lo sustituyó por el tenis. Y a uno de los que entrenó Toni fue a su hermano Miguel Ángel, pero a este no le fue bien en el tenis y se pasó al fútbol, donde le fue mejor, ya que jugó en primera división en el Barcelona y en el Mallorca,



ganando 5 ligas y una copa de Europa. ¡Nunca se sabe lo que puede ocurrir!

Además, a Rafa, en sus ratos libres, le gusta jugar al golf y pescar.

¿Cuándo empezó a jugar al tenis?

A los 3 años, y enseguida se notó su talento para este deporte. Pero hasta los 12 años no se centró en el tenis.

¿Qué otros juegos le gustan?

Le gusta jugar a Parchís para desconectar del tenis.

¿Cuál es el regalo de Reyes que más ilusión le hizo?

12 balones de fútbol que le trajeron para entrenar con sus tíos a los 12 años.

¿Quién ha sido el entrenador de Rafa?

Carlos Moyá y Francis Roig son sus entrenadores. Pero su tío Toni Nadal fue el que empezó y más tiempo ha estado con él. Han tenido una relación de mucha confianza. Es decir que Rafa se ha fiado de su tío. Desde pequeño ha tenido una gran admiración y respeto a Toni, por las historias que le ha contado y cómo le ha ayudado. Lo ha conseguido exigiéndole para que dé lo mejor de sí mismo. Es decir, para que se esfuerce al máximo y así lo haga lo mejor que pueda.

¿Toni “tomaba el pelo” a Rafa de pequeño?

Toni, desde que Rafa era muy pequeño, le ha “tomado el pelo”, haciéndole creer varias cosas que no eran verdad. A Rafa le gustaban las historias que su tío le contaba y luego han servido para generar ilusión y confianza en él.

¿Es verdad que Toni le hacía creer a Rafa que era mago?

Sí, por ejemplo. Toni había visto un partido del tenista Iván Lendl y sabía que a mitad de partido se lesionaba. Rafa lo vio después con Toni. Pero éste no le dijo que ya lo había visto y le dijo que con sus poderes le iba a lesionar porque no “le caía bien”. Cuando se lesionó, Rafa se quedó alucinado.



Toni también hacía creer a Rafa que era invisible en las comidas familiares de los sábados. “Cuando Toni le tocaba la cabeza”, los demás no le podían ver y Rafa les podía hacer todo tipo de cosas. Sus padres y familiares seguían la corriente a Toni, haciendo creer esta historia a Rafa que, ingenuamente, se creía.

¿Qué más le hacía creer Toni a Rafa?

Le hizo creer que el mismo Toni había ganado más Tours de Francia que el mejor ciclista de la historia, es decir que el español Miguel Indurain.

Rafa confiaba tanto en su tío que se creía todas estas historias. Y esa confianza generada es parte de la base de sus resultados. Siempre se ha fiado de lo que ha dicho sus entrenador.

¿Es verdad que Toni le hizo zurdo?

Sí, Toni le ayudó a hacerse zurdo poco a poco, a base de hacerle entrenar. ¿Por qué? Porque jugaba con las dos manos. Y jugar a dos manos te limita mucho el juego. Hubo que decidir entre usar la mano

derecha o la izquierda. Como con el brazo izquierdo tenía más fuerza, decidieron entrenar con ese brazo.

¿Cuándo empezó a ser profesional?

En el 2002 a los 16 años entró en la ATP.

¿Qué es la ATP?



Asociación de Tenistas Profesionales (ATP). Se creó en 1972 y tiene su sede en Londres.

¿Qué es el Grand Slam?

Son los 4 torneos más importantes de la ATP.

¿Cuáles son y en qué superficie se juegan?

- **Abierto de Australia.** Pista dura.
- **Roland Garros (Francia).** Tierra batida.
- **Wimbledon (Reino Unido).** Césped.
- **Abierto de Estados Unidos.** Pista dura.

Rafa ha ganado todos. Es considerado uno de los mejores tenistas de todos los tiempos y el mejor en tierra batida.

¿Cuándo ganó su primer Grand Slam?

En 2005. Fue Roland Garros.



¡VAMOS, RAFA!

7



¿Desde cuándo y por qué Rafa muerde los trofeos?

Desde que ganó en Montecarlo en el 2005. Hizo la broma de morder el trofeo en vez de besarlo como hacen todos.

Desde entonces la prensa le pide hacerlo, si no lo hace él por su cuenta.

¿Cuándo estuvo a punto de dejar el tenis y por qué?

En el 2005 con 18 años de edad, tras haber ganado 11 títulos, y ser el número 2 de la ATP. Sufrir una lesión en el pie. En Shangai va al médico, porque se fracturó por estrés el escafoide de su pie izquierdo y estuvo tres meses de baja. Fue muy duro para él y se planteó dejar el tenis.

¿Qué más momento duros ha sufrido?

Ha tenido muchos. Por diferentes lesiones que ha tenido. La separación de sus padres en 2009 también le afectó. Aunque luego volvieron a estar juntos al poco tiempo. En Wimbledon en 2015 sufrió mucho al no ganar.

¿Cómo ha superado todos estos momentos duros?

Gracias a su familia y amigos.

Ha recibido mucho cariño y apoyo de sus padres, su hermana, sus tíos y sus amigos.

¿Cuáles son los trucos de Toni que han hecho llevar al éxito a Rafa?

Por un lado su confianza que ha generado en su sobrino, para que éste se fíe de sus consejos. Por otro lado, Toni dice que más que a jugar al tenis le ha enseñado a dominar su carácter. Es decir, a controlar su modo de ser para que tenga una actitud de superación. De tal manera que no se queje ante las dificultades.

¿Cuál es mérito de Rafa?

Haber hecho caso a las indicaciones de sus entrenadores y haber aprendido a vivir unos valores que le han hecho una gran persona dentro y fuera de la pista”

¿Cuáles son los valores que ha vivido Rafa Nadal y que le han ayudado a ser buena persona y a ganar muchas veces?

Todos los valores están unidos y pueden aprenderse a través de los juegos y el deporte. Pero Rafa ha elegido como fundamentales los siguientes:





¡VAMOS, RAFA!

10

- Ha aprendido, ha vivido y ha enseñado a ser un buen compañero.
- Se ha esforzado en hacer lo mejor posible su trabajo, para superarse cada día.
- Es muy respetuoso con su contrincante y con todas las personas.
- Ha aprendido que el deporte es la manera de vivir y transmitir estos valores.
- Que es a través de la educación de los padres, del colegio, del entrenador,... la manera de saber en qué tienes que esforzarte.
- Utiliza el compañerismo y el esfuerzo como base de su trabajo.

¿En qué podemos concretar estos valores en nuestra propia vida?

.....

Se pueden concretar en un montón de detalles acerca de cómo te tomas lo que te pasa o cómo te excusas ante las dificultades que tenemos. Algunas son:

- **“Nunca una excusa nos hizo ganar un partido”**. Esta frase se la decía su tío Toni a Rafa cuando ponía excusas sobre las pelotas, las raquetas,... sobre las dificultades que aparecen en la vida.

Esta idea, la aprendió tan bien que, una vez en Tarrasa, cuando Rafa tenía 15 años, estaba perdiendo y no sabía por qué perdía, un amigo de Toni, le dijo que Rafa estaba jugando con la raqueta rota. Cuando cambió la raqueta Rafa empezó a remontar. Pero aún así no ganó el partido. Cuando su tío Toni le preguntó que cómo no era capaz de darse cuenta de que tenía la raqueta rota, después de tantos años jugando éste contestó: **“Estoy tan acostumbrado a tener la culpa yo que para nada hubiera imaginado que era la raqueta la que me hacía perder”**.

Por lo que todos podemos evitar poner excusas ante, por ejemplo, una mala nota en un examen del colegio, un gol que nos meten, o cuando nos acusan de algo que hemos hecho mal sólo en parte. Cuando algo lo podíamos haber hecho mejor, no tenemos que echar la culpa a otros. Tenemos que aceptar cada uno nuestra culpa y reconocerla. No buscarla en los demás

- **“El carácter se forma con la dificultad”**. Con las cosas malas que nos pasan en la vida nos hacemos mejores personas, cuando las sabemos llevar. Toni dice que más que a jugar al tenis le ha enseñado a mejorar su carácter a Rafa.
Cuando algo le costaba o le pasaba algo malo, Toni le ha ayudado hacerle entender que eso ayuda a mejorar tu modo de ser.
- **“El éxito no es la victoria, sino todo lo que has peleado por ganar”**. Con esta frase, Rafa nos quiere decir que el ganar no es lo más importante. Lo más importar es dar lo mejor de cada uno en cada partido. Es decir esforzarse al máximo.
- **“No creo que las cosas cambien por sí solas, las tienes que hacer cambiar”**. También Rafa dice lo mismo de la suerte. No hay nada que no mejore si no hay un plan inteligente y esfuerzo por conseguir lo que se planea. El buen hacer es el que te lleva a que salgan bien las cosas.
- **“Lo básico es creer en ti e intentar dar lo mejor de ti mismo, cada día”**. No hay que dudar nunca en esforzarse por hacer las cosas lo mejor que se puede en cada momento.

- **“La humildad es reconocer tus limitaciones”**. Rafa también lo dice de otra manera: **“A la mínima que te subes arriba, te vuelven a bajar”**. Es decir que sabe que no hay creerse el mejor y que no hay que presumir nunca, aunque que te vaya bien, porque enseguida se puede fracasar.
- **“Es muy difícil mejorar si no tenemos un sentido de autocrítica”**. Es decir que si nosotros mismos somos capaces saber y reconocer lo que hacemos bien y mal podremos mejorar.
- Perseverancia, disciplina, afán de superación,... y talento. Son la herramienta del buen resultado, tarde o temprano.



¿Qué cosas tiene mejorar Rafa?

El orden. Es muy desordenado. Su madre le ayuda todo lo que puede para ir mejorando esta virtud.

¿Qué más detalles destacan positivamente de él?

Son muchos los detalles de Rafa, pero entre todos ellos destaca el momento en que donó un millón de euros y estuvo ayudando personalmente en los días posteriores a las inundaciones de Mallorca de 2018.

También su fundación para la educación a través de los valores del deporte con la idea de ayudar a todos.

Pero especialmente destaca por haber sabido hacer grandes amigos y ganarse al público en repetidas ocasiones.

Bibliografía:

Todo se puede entrenar. Toni Nadal Homar. Alienta Editorial

Vídeos:

Rafael Nadal tour, documental TDP en HD

<https://www.youtube.com/watch?v=CyZj99sUsps>

Informe Robinson de Rafa Nadal

<https://www.youtube.com/watch?v=e0NsiPv4qZk>

Academia Nadal / #Vamos de Movistar+ (April 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=WhZBOR4dFH0>

El valor del esfuerzo. Toni Nadal. TEDxMalagueta

<https://www.youtube.com/watch?v=FXL2G1p-EDw>

Anécdotas De Toni y Rafa Nadal

<https://www.youtube.com/watch?v=a-AVoU4EiV0>

Webs:

<https://www.rafanadalpartidoapartido.com/palmares-rafa-nadal.php#.Xg3ib1VKjIU>

Agradecimientos:

A Rafa Gil, Lalo Gil, Gabriel Madrid, Ignacio Herranz, José Luis del Campo, José María Navalpotro por todas sus correcciones, indicaciones y sugerencias.

A Juanma Cabrera por su buen hacer en el diseño de este libro.

A la Real Federación Española de Tenis y Álvaro Díaz por las fotografías

A Julio Nieto por creer en este proyecto y por por todas las facilidades prestadas para sacarlo adelante. Sin él no hubiera sido posible este proyecto.

Álvaro Gil Ruiz
Primera edición: enero de 2020



¡VAMOS, RAFA!