

Nadalízate



**JUAN CARLOS CUBEIRO
Y LEONOR GALLARDO**

Prólogo de **Fernando Botella**

Aprende del mejor
deportista español
de la historia cómo
sacar lo mejor de ti

Incluye un test para determinar tu
«**Cociente de Nadalización**»

Nadalízate

Aprende del mejor deportista español
de la historia cómo sacar lo mejor de ti

**JUAN CARLOS CUBEIRO
Y LEONOR GALLARDO**



© Juan Carlos Cubeiro y Leonor Gallardo, 2023

© del prólogo: Fernando Botella

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2023

Depósito legal: B. 22.095-2022

ISBN: 978-84-1344-212-9

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà Valls

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

PRIMERA PARTE

Autoinspírate

1. La inspiración empieza por uno mismo.....	27
2. El lenguaje interior que te inspira y cómo comunicarlo	37
3. Ten la valentía de ser quien debes ser.....	47
4. Generosidad contigo y con los demás	61

SEGUNDA PARTE

Haz equipo

5. Estando solo no puedes ganar.....	71
6. Cuestión de equilibrio: confianza y compromiso ..	85
7. La ética del equipo	93
8. Prepárate mentalmente para ser un jugador de equipo	99

TERCERA PARTE
Imáinate ganando

9. Primero en la mente, luego en el campo de batalla	109
10. Nadie motiva a nadie: la clave es interna (PAM)	115
11. Crear es pensar	121
12. Una actitud extra	127

CUARTA PARTE
Decide intuitivamente

13. Piensa rápido: no queda tiempo para más	141
14. Hábitos ganadores y automatismos	145
15. Influye en ti y en los demás	151
16. Adáptate, anticipáte.....	157

La inspiración empieza por uno mismo

No se encuentra la pasión jugando «a lo pequeño», viviendo una vida menor que la que mereces.

NELSON MANDELA

Los japoneses lo llaman *ikigai*: la razón de ser. Es la combinación de pasión, misión, vocación y profesión la que nos hace ser felices y tener éxito en la vida.

Rafa Nadal nació en una familia de deportistas. Su tío Miguel Ángel Nadal jugó en el RCD Mallorca (en dos períodos, de 1986 a 1991 y de 1999 a 2005) y en el FC Barcelona (nueve temporadas, 268 partidos), con el que ganó cinco Ligas, una Copa de Europa, una Recopa, dos Supercopas de Europa, dos Copas del Rey y tres Supercopas de España. Fue además jugador de la selección española. Como todo el mundo sabe, Rafa Nadal es socio de honor del Real Madrid y exhibe con orgullo ser merengue, como lo es su padre. Su tío Toni era tenista, preparador físico y monitor de la Escuela de Tenis Manacor. A Rafa le gustaban varios deportes: el fútbol, el baloncesto y, por supuesto, el tenis. Se considera que Toni Nadal fue el principal responsable de que su sobri-

no se inclinara por el tenis. Le dio su primera raqueta a los tres años. «Si a un niño le enseñas el *drive*, también le puedes enseñar la voluntad. La voluntad se educa», defiende Toni Nadal.

Muchos jóvenes pueden sentir verdadera pasión por el tenis, pero ¿valen realmente para jugar al máximo nivel? Eso depende de la vocación, de la *llamada*, un término inicialmente dedicado a lo religioso (por la vocación sacerdotal) y que en 1908 el ingeniero y profesor Frank Parsons amplió a toda vocación profesional.

A los ocho años, Rafa Nadal ganó un torneo para menores de doce años en Baleares. Fue una victoria sin precedentes, pero no por eso abandonó el fútbol. A los once años ganó el Campeonato de España y a los doce el Campeonato de Europa. Entonces su padre, Sebastián Nadal, para que no descuidase los estudios, le exigió que se decantase bien por el tenis, bien por el fútbol. Cuando cumplió los trece años, su tío Toni pasó a entrenarle individualmente. Y revalidó el Campeonato de Europa.

Pasión y vocación, pero ¿qué decir de la misión? ¿Se dedicaría Nadal a jugar al tenis? En el año 2000, cuando tenía catorce años, Rafa ganó el torneo Les Petits As, que se celebra en Tarbes y está considerado el principal campeonato mundial juvenil; todo un logro para su edad. Aquel mismo año fue invitado al Nike Junior Tour International en Sudáfrica. Era la primera vez que viajaba al continente africano, y no lo hizo con su tío sino con otro entrenador, Jofre Porta. Antes de la final, Rafa se pasó dos horas jugando al fútbol, lo que escandalizó a los patrocinadores, que pensaron que el tenista no se lo tomaba en serio. Pero Rafa ganó la final. Su madrina, Marilén, organizó una fiesta en casa de sus abuelos con una pancarta laudatoria. Toni Nadal se enteró, no le

hizo ninguna gracia, arrancó la pancarta y prohibió a su sobrino que fuera a la fiesta. Al día siguiente, a las nueve, estaba entrenando.

La Federación Española de Tenis le pidió encarecidamente que se trasladara a Barcelona para seguir creciendo. A riesgo de recibir menos financiación, Toni Nadal prefirió que se quedaran en Mallorca. En la isla, el médico Ángel Ruiz-Cotorro y un grupo de confianza apostaron por él. Rafa Nadal les respondió mostrando un gran nivel en un partido de exhibición contra Pat Cash, ganador de Wimbledon en 1987, en un partido contra Boris Becker, que se había clasificado como semifinalista junior de Wimbledon en 2002, y en varios torneos Challenger, que es el segundo nivel por debajo del ATP Tour.

Pasión, misión, vocación. Falta la profesión, ganarse la vida, dedicarse profesionalmente a ello. En el caso de nuestro campeón, eso llegó en 2002. Un quinceañero Rafa se convirtió, como invitado en el International Series de Mallorca, en el jugador más joven en ganar un partido de la ATP. Le faltaban treinta y cinco días para cumplir los dieciséis años. Era el jugador número 762 del mundo por aquel entonces.

En 2003 combinó torneos Challenger (ganó el Dimiccoli & Borraccino, que se disputa en Barletta, Italia, y quedó finalista en otros cuatro) con el de Montecarlo, donde ganó en primera ronda al jugador número 22 del mundo y en segunda a Albert Costa (7-5, 6-2), uno de los diez primeros tenistas del planeta. Participó en el Conde de Godó y en Wimbledon, donde llegó a tercera ronda (fue el más joven en lograrlo, junto con Boris Becker). Era el jugador más joven en colocarse en el Top 100 desde Michael Chang, que ganó Roland Garros en 1999. Una promesa de muchos quilates.

2004 fue su primer año como profesional. Apenas tenía dieciocho años. Llegó a tercera ronda en el Open de Australia, jugó la Copa Davis contra la República Checa y ganó su primer ATP en Sopot (Polonia). En la final de la Copa Davis contra Estados Unidos, derrotó a Andy Roddick y acercó a su equipo a la segunda ensaladera. Para Carlos Moyá, su entrenador desde 2017, fue aquella victoria la que lo convirtió en campeón y lo llevó a ser reconocido y querido por el gran público. Un año de récord con treinta victorias y diecisiete derrotas.

En 2005, Rafa Nadal firmó una temporada espectacular. Llegó a cuarta ronda en Australia y se adjudicó el Masters Series de Montecarlo y Roland Garros, tras ganar a Federer en la semifinal, con apenas diecinueve años y dos días. Por entonces comenzó su «historia de amor» con el torneo parisino (catorce títulos hasta 2022).

En agosto ganó a Andre Agassi en el Masters Series de Montreal, el primero sobre pista rápida, y en octubre el Masters Series de Madrid. Ese año ganó once torneos, los mismos que el entonces número 1 del mundo, Roger Federer. «Las cosas nos habían salido de manera increíble, mucho más fácil de lo que había imaginado», recordaba Toni Nadal.

Gracias al entrenamiento mental de Toni, el éxito no se le subió a la cabeza, y en 2006 recibió el Premio Laureus a la Mejor Promesa Mundial. Ese año una lesión le impidió jugar durante cuatro meses, pero luego obtuvo un récord de 81 victorias consecutivas (entre ellas los torneos de Barcelona, Montecarlo y Roma y su segundo Roland Garros) y llegó hasta la final de Wimbledon, en hierba, contra Roger Federer, que ya había ganado tres. Cerró el año con una marca de 59 victorias y 12 derrotas, fruto de su constancia.

En 2007 ganó los torneos de Barcelona, Montecarlo y Roma, todos en tierra batida, y perdió la final de Hamburgo

ante Roger Federer. Conquistó su tercer Roland Garros y el Torneo de Stuttgart en julio. Debido a una lesión de rodilla causada en la final de Wimbledon contra Federer, pasó la segunda mitad del año lejos de las pistas.

Rafa Nadal comenzó 2008, su quinto año como profesional y su tercero como número 2 del mundo, al asalto del suizo Roger Federer. Ganó el Torneo de Chennai en la India contra su ídolo, Carlos Moyá. Con sus tres horas y cincuenta y cinco minutos, fue el partido más largo hasta la fecha.

Antes de la gira europea de tierra batida, su principal fortaleza, estaba a 670 puntos de Federer. Lo derrotó en la final de Montecarlo y se adjudicó el Conde de Godó, Hamburgo y de nuevo Roland Garros sin ceder un solo set. De esta manera se convirtió en el mejor jugador del mundo, por delante de Djokovic y del suizo. Ganó Queens apenas una semana después de adjudicarse el torneo parisino.

La final de Wimbledon lo volvió a enfrentar a Federer. Esa larga final, que se alargó durante cuatro horas y cuarenta y ocho minutos, se considera el mejor partido jamás jugado entre ellos dos. Se lo llevó el español en el quinto set por 9-7. Tras ello, ganó el Torneo de Toronto y, con apenas veintidós años, se convirtió en uno de los jugadores más jóvenes en conquistar treinta torneos. En los Juegos Olímpicos de Pekín obtuvo la medalla de oro.

Ese 2008 llegó a semifinales en los cuatro torneos del Grand Slam, los nueve del Masters Series, los Juegos Olímpicos y la Copa Davis. Era el primer número 1 zurdo desde John McEnroe, que lo fue en 1984. Su registro personal era de 82-11, con un 60-5 desde Montecarlo hasta final de año.

¿Qué motivación le queda a un profesional después de haberlo ganado todo? No la motivación de inicio, sino la de mantenimiento.

En 2009 presenta una nueva imagen. Si el año anterior había ganado ocho torneos, éste ganó cinco: Qatar, Australia (como número 1, le sacaba 3.260 puntos a Federer), Indian Wells (más de 4.000 puntos de ventaja al suizo), Barcelona y Roma. Perdió Roland Garros (venció en semifinales a Djokovic y fue derrotado por Federer).

Tras dos semanas sin jugar, pasó a ser el número 3 del mundo, algo que no le ocurría desde 2005. Cerró el año con 66-14 (5-3 en finales) y como número 2 del mundo.

2010 parecía su temporada más incierta. En enero ganó el torneo de exhibición de Abu Dabi. Ya en cuartos, en el Open de Australia, se retiró por una lesión de rodilla, y tras seis semanas de descanso llegó a semifinales de Indian Wells, ganó su sexta corona consecutiva en Montecarlo, ganó el Masters 1000 de Madrid en la final contra Federer, obtuvo su quinto Roland Garros (sólo cedió dos sets en tierra batida en veintidós partidos disputados), su segundo Wimbledon y el US Open. Le concedieron el Premio Laureus al Mejor Deportista. Para el propio Rafa Nadal, 2010 fue el mejor año de su carrera.

Si el talento es una foto, la carrera es una película. La de Nadal como tenista de élite llevaba once temporadas, pero no iba a tirar la toalla (ahí sigue, doce años después).

En 2011 ganó tres torneos: el sexto Roland Garros, el séptimo Montecarlo y el sexto Conde de Godó. Perdió cinco finales contra Djokovic (entre ellas, Wimbledon) en un año dorado para el serbio. Un total de 69-15 como número 2 del mundo.

Cuatro torneos ganados, todos en tierra batida, entre ellos el séptimo Roland Garros. En el que fue uno de los mejores partidos de la historia, Djokovic le ganó en la final de Australia; Federer, en semifinales de Indian Wells; se retiró

ante Andy Murray en semifinales en Miami. Meses después, y tras siete derrotas consecutivas frente al serbio, ganó Montecarlo a Nole; perdió contra Verdasco en Madrid (donde criticó esa pintoresca arcilla azul de la pista) y volvió a ganar a Djokovic en Roma (había desplazado a Federer como número 2) y en París.

Fue eliminado demasiado pronto en Wimbledon y renunció a los Juegos Olímpicos de Londres, donde iba a ejercer de abanderado de España, por su lesión de rodilla. No volvió a jugar en todo el año y, por primera vez en ocho años, descendió hasta el número 4 en el ranking mundial.

¿Era el final del campeón Rafa Nadal? No pudo disputar el Open de Australia por un virus estomacal y bajó al quinto puesto. Siete meses después del último partido, llegó a la final en Viña del Mar (Chile), ganó el ATP 250 de São Paulo (que fue el quincuagésimo primero de su carrera, el trigésimo séptimo en tierra batida), venció a Del Potro en Indian Wells, en una de sus remontadas épicas. En Montecarlo, contra Djokovic, perdió su primera final en diez años, pero luego ganó sucesivamente el Conde de Godó, Madrid y Roma, el octavo Roland Garros (en semifinales contra Nole, cuatro horas y treinta y siete minutos en uno de los mejores partidos de la historia), fue eliminado en primera ronda en Wimbledon, ganó Montreal en una final disputada a Djokovic, y se llevó Cincinnati y su segundo Open de Estados Unidos contra Nole.

Recuperó el número 1 en Pekín, aunque perdió la final contra Djokovic. El balance del año, el segundo más fructífero de su carrera, le dejó diez títulos.

2014 fue un año de lesiones, en el que conquistó su noveno Roland Garros y otros tres torneos: Doha, Río y Madrid. Perdió la final de Roma ante Djokovic y quedó relegado al tercer puesto del ranking.

En 2015 las lesiones siguen acechándole. Aun así gana

tres torneos (Buenos Aires, Stuttgart y Hamburgo) de los veintitrés disputados y firma un 61-20, que supone un 75 por ciento de victorias (la primera vez en una década que no alcanza el 80 por ciento). Estamos ante Nadal en horas bajas, número 5 del mundo, su posición más baja desde 2004.

En 2016 ganó los torneos de Montecarlo y el Conde de Godó, el Masters 1000 y su segunda medalla de oro olímpica en los Juegos de Río, en dobles. Se retiró de Roland Garros, de Queens y de Wimbledon. A final de año, registró un 39-14 y el noveno puesto del ranking. ¿El modelo estaba agotado? En diciembre, Rafa Nadal decide incorporar a Carlos Moyá en su equipo.

Tras dos meses y medio de recuperación y entrenamiento, Rafa Nadal ganó el torneo de Abu Dabi, llegó a la final del Open de Australia contra Federer, renunció al torneo de Róterdam y perdió los de México y Miami. Sufrió ocho derrotas consecutivas en finales en pista dura. Luego, en tierra batida, consigue en Montecarlo el septuagésimo título de su carrera, su décimo Conde de Godó, su quinto torneo de Madrid y su décimo Roland Garros. En Wimbledon cae en octavos y en Montreal en tercera ronda, en la que a su juicio representa su peor derrota del año. Después, sale victorioso de nuevo en el US Open y regresa al número 1. A sus treinta y un años, se ha convertido en el tenista de más edad en alcanzarlo. Su conquista y pérdida del cetro en tres ocasiones no tiene parangón en la historia. Cuatro veces en años no consecutivos, y cuatro años desde la pérdida, en 2013, y la recuperación, en 2017. Ostenta el récord de nueve años desde la primera vez, en 2008, a la cuarta.

Como el Cid Campeador, Rafa Nadal gana batallas después de dado por muerto.

En 2018, por su lesión de rodilla, llegó al Open de Australia sin haber jugado un partido oficial y se retiró en cuartos. Federer ganó el torneo y quedó a 155 puntos del español. Tres semanas más tarde, el suizo ganó el torneo de Róterdam y le arrebató la corona.

Con su undécimo Masters de Montecarlo, Nadal recuperaba el número 1. Volvió a ganar el Conde de Godó y perdió la final de Madrid. Además, conquistó su undécimo Roland Garros y cayó en las semifinales de Wimbledon. Acabó el año con lesiones.

Finalmente, cede el número 1 a Djokovic, con un balance de 45-4, lo que supone un 95 por ciento de efectividad a sus treinta y dos años.

En resumen, en 2018 gana un nuevo Grand Slam, tres Masters 1000 y un ATP 500.

Rafa Nadal volvería al número 1 en 2019, con su duodécimo Roland Garros, el cuarto US Open y un total de cinco torneos, de los cuales dos se disputan en tierra batida, su especialidad, y tres en pista dura. Con treinta y tres años, se convierte en el tenista de más edad en dominar el podio. Nuestro héroe es el único tenista de la historia en ser el mejor en tres décadas distintas: 2000, 2010 y 2020.

En 2020, Rafa Nadal sumó dos títulos más: su decimotercer Roland Garros y el torneo de Acapulco. Suma veintisiete partidos ganados y perdidos, lo que supone un 79,4 por ciento de efectividad. Gana así su vigésimo Grand Slam después de la pandemia. Y en 2021, su trigésimo sexto Masters 1000 (Roma) y su decimosegundo Conde de Godó. Tras las lesiones registra un balance de 24-5 victorias a su favor. Sus rivales Djokovic y Federer habían igualado sus veinte *majors*.

Llegamos a 2022. Nadal pasa cuatro meses y medio sin competir por una lesión en el pie izquierdo. Vence en el torneo de Melbourne y en el Open de Australia llega a la final contra el ruso Daniil Medvédev, número 1 en el ranking. En un partido histórico, Nadal remonta 2-6, 6-7, 6-4, 6-4, 7-5. Los algoritmos concedían al manacorí un 2 por ciento de probabilidades de victoria.

En Acapulco vuelve a derrotar a Medvédev en semifinales y gana su título número 91 (número 25 en pista dura). Debido a su lesión se pierde Montecarlo y el Conde de Godó. En Madrid fue eliminado en octavos y su participación en Roland Garros era dudosa.

En el torneo parisino se vio las caras en cuartos con Djokovic, al que venció 6-2, 4-6, 6-2, 7-6, y jugó la final contra el joven suizo Casper Ruud, al que dominaría claramente por 6-3, 6-3 y 6-0. Así ganaría Nadal la decimocuarta «Copa de los Mosqueteros», a pesar de jugar con un pie dormido.

La hazaña de una leyenda. Veintidós Grand Slam le contemplan.

Nadal es todo un ejemplo de inspiración, por su capacidad de seguir adelante a pesar de los años, de los contratiempos y de las lesiones, con la ilusión de un colegial.

El tenis es mi pasión, pero también lo veo como un trabajo, como un empleo en el que procuro trabajar bien y con honradez, como si se tratara de la cristalería de mi padre o de la tienda de muebles de mi abuelo.

RAFA NADAL

¿Tienes clara cuál es tu pasión, tu misión, tu vocación, tu profesión, como Rafa Nadal?