«¡No soy futurólogo! Pero sí, Rafa volverá a ser el mismo»

Piscina para reforzar la rodilla, pesas... cinco horas diarias de entrenamiento donde ya suelta su zurda con Moyá. Toni, su tío y su entrenador, le ve hasta en las Olimpiadas de Brasil

::ARTURO CHECA

Está en lo más alto del tenis mundial, pero Rafa Nadal (Manacor, 1986) en el fondo es un ser humano lleno de temores inimaginables en un campeón. No le gusta la oscuridad y prefiere dormir con la luz o la tele encendidas. Tampoco le gustan los rayos ni los truenos. Adora conducir, pero es muy precavido al volante. Acelera y frena, acelera y frena sin parar. Le encanta pescar, los barcos y las motos acuáticas, pero nunca se sube a las de verdad, a las que queman caballos en la carretera. Y jamás se baña en el mar si no ve la arena del fondo.

De no ser por quien lo cuenta, cualquiera pensaría que es una soberana patraña. Pero pocas personas pueden conocer mejor al crack del tenis mundial que la mujer que lo trajo a este mundo. Su madre, Ana María Parera, retrata así la parte más íntima de su hijo en 'Rafa, mi historia', la autobiografía escrita por el tenista y el periodista británico John Carlin. Son los puntos débiles del 'Aquiles de Manacor', un fenómeno que es capaz de mandar hasta diez SMS al día a su hermana Maribel, estudiante de Educación Física en Barcelona, 21 añitos y la niña de sus ojos.

'Rafel'–diminutivo mallorquín– también se pirra por la Nutella, las patatas fritas de bolsa y las aceitunas («Me enloquecen. No me hace feliz estar en un lugar donde no sea fácil encontrarlas»). De niño se pegó una vez tal atracón de olivas escondido en una alacena que vomitó... y enfermó. Él es un chaval normal que disfruta apurando las horas con su familia, su legión de primos o con 'Mery', como él llama a María Francisca Perelló, su novia desde niño, la discreta morena a la que el mundo llama 'Xisca'. Un chico al que le relaja cocinar, más si antes ha ido él mismo a comprar al super de su pueblo (único lugar del mundo en el que no lo rodea una legión de fans) y prepara su plato preferido: pasta con gambas y pescado con verduras a la plancha.

'Rafel' es un joven que disfruta jugando al golf (fuera de las canchas, Tiger Woods es el deportista al que más admira), al póquer, al 'PES' en la Play Station o riendo con Bartolomé 'Tomeu' Salva-Vidal, paisano, amigo de toda la vida y extenista (288 de la ATP), con el que adora recordar anécdotas de partidos adolescentes. Como aquella en la que un japonés lo estaba destrozando en una pista en Francia... «hasta que se enteró de que los japoneses matan delfines; pilló tal 'globo' que llegaba a todas las bolas. Sacó al japonés a raquetazos de la pista», rememora 'Tomeu'.

Y todo esto es lo que Rafael Nadal más ha hecho en los últimos cinco meses. Su fortaleza mental es su gran arma en las pistas y en la vida. Y en su querida Manacor es donde el número cuatro del tenis mundial mejor carga las pilas del 'coco' para su cercano regreso a la competición: Abu Dabi a finales de mes o Australia en enero son sus metas. La cabeza nunca le falla. Su cuerpo es el que hace cinco meses dijo basta. Más de 150 días desde que su rodilla izquierda le obligara a soltar la raqueta y a iniciar una intensa recuperación. Por el camino se quedó el puesto de abanderado de España en los Juegos Olímpicos de Londres. También ha tenido que conformarse con ver la derrota de la 'Armada' contra la República Checa en la Copa Davis. «Se lo llevaban los demonios en el sofá de casa».

Lo cuenta Toni Nadal, el tío, el consejero, el entrenador, el alma de Rafa, desde su Manacor natal. Basta un mensaje de Whatsapp para concertar con él la entrevista.

– ¿Cómo va Rafa de ánimos?

– Es mentalmente muy fuerte. Y sabe que lo suyo no es nada comparado con los problemas que hay en el mundo. Tiene claro que hay malos momentos en la vida, pero hasta esos hay que disfrutarlos para apreciar más los buenos.

– La lesión dura más de lo esperado...

– Mucho más. Al principio calculábamos tres meses. Nos planteamos la operación, pero al final optamos por esto. Nos dijeron que era más lento, pero más seguro.

– ¿Volverá Rafa a su nivel anterior?

– ¡No soy futurólogo! (ríe). Lo vamos a intentar a tope. Y creemos que sí, que volverá a ser el mismo.

Toni Nadal no solo vigila que el saque de Rafa mejore o que su 'drive' siga siendo tan demoledor. En estos cinco meses ha sido más 'Pepito Grillo' de su sobrino que nunca. Desde una frase de Churchill a otra de Vargas Llosa, cualquier mensaje es bueno para que 'Rafel' lo rumie en su mente. Esa que Toni forjó desde la niñez de su pupilo. «Es el preparador de tenis más inflexible que existe. Me critica incluso cuando gano». Siendo un mocoso le hacía entrenar en la parte de la pista de tenis donde atizaba el sol, jugar con pelotas peladas o pasar todo el entrenamiento sin agua si a Rafa se le olvidaba traer la botella. «Aguantar, aguantar, aguantar» es su lema deportivo y vital.

Nadal, 'triste'

Rafa sigue con su rutina en Manacor. Dónde mejor que en la casa familiar con vistas a ese mar que adora (Nadal vive en una ala con dormitorio, salón y cuarto de baño independientes) para recargar cuerpo y mente. Hasta allí han ido incluso los inspectores antidoping a hacerle dos controles. Una penitencia de cinco horas y media al día reforzando su rodilla con resistencia en la piscina, pesas, con equilibrios sobre una plataforma vibratoria, intercambiando golpes con Juan Mónaco, Carlos Moyà o 'Tomeu'... Hasta durmiendo se conecta a una máquina de magnetoterapia. Oxigena a tope su cuerpo en su 'Bubble pure air', una burbuja con paredes plásticas de dos metros en la que circula aire con una pureza del 99,99%. «Cada vez me parezco más a Rocky», bromea en su Facebook.

Aunque para Nadal han sido cinco meses 'tristes'. «Sé que cuando mi carrera acabe no seré un hombre feliz y quiero aprovecharla al máximo mientras dure», confiesa en su libro.

– ¿Cuánto le queda de carrera?

– ¡Repito que no soy futurólogo! (vuelve a reír). Me baso en la estadística. Carlos Moyà tuvo una lesión grave y su carrera siguió muchos años e incluso jugando mejor. Mi idea es que Rafa llegue a los Juegos Olímpicos de Brasil. Si todo acaba antes o sigue mucho después, solo la vida lo sabe.

Mientras, recupera el tiempo perdido con incesantes comidas o «haciendo los deberes con mis primos». O quedando con amigos como el Rey en el restaurante Flanigan de Calvià, un templo gastronómico con 25 años de historia. Del que nunca se separa es de Rafael Maimó 'Titín', su preparador físico «y un hermano para mí». Uno más del clan Nadal. «Su familia es como una parte de su cuerpo. Las posibilidades de triunfo de Rafa aumentan cuando mira a la multitud antes de un encuentro y los ve allí».

Toni, «mi tío, mi preparador, mi amigo», no cesa de limar los puntos débiles del 'Aquiles de Manacor'. Reforzando su juego en la pista y su llaneza fuera de ella. Modesto hasta en la modestia. «La gente no es especial por ser quien es, sino por hacer lo que hace. Hay que ser humilde y punto. Serlo no es un mérito. Solo es cuestión de saber quiénes somos, dónde estamos y que el mundo seguirá igual sin nosotros».

EL REGRESO

LAS MANÍAS

Nadal ya sueña con el ceremonial prepartido. Desayuna cereales, zumo de naranja, batido de leche con chocolate y tostadas con aceite y sal. Ducha de agua helada 45 minutos antes del choque. «Me pone 'en estado de flujo'. Me muevo por instinto, como un pez en un río». Y se aisla con auriculares y música «a toda pastilla en mi cabeza».

SU 'MODELO'

80

veces por segundo, durante cuatro horas, es capaz de aletear un colibrí. «Cualquier tenista debería aprender de este animal, el único que combina una resistencia infinita con una envidiable velocidad», evoca Joan Forcades, preparador físico de Nadal y otro de sus pilares fuera de las pistas.

Duerme en una 'burbuja' por la que circula aire con una pureza del 99,9%