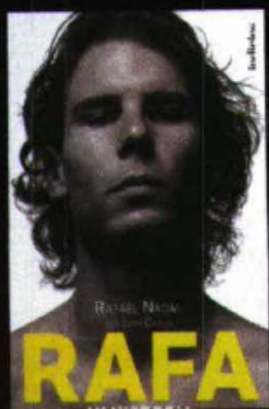


Sigue mi consejo

EL FACTOR

POR XAN PITA FOTOGRAFÍA DE EDU GARCÍA



John Carlin no se ha limitado a lo fácil. Habría sido muy sencillo realizar una serie de entrevistas a Rafa Nadal y todas las personas que, de alguna u otra manera, influyeron en la vida y triunfos del crac mallorquín. Pero el autor de *El factor humano: Nelson Mandela* (libro que después sería llevado a la gran pantalla por Clint Eastwood bajo el título de *Invictus*) no se queda en la biografía al uso. Mezclando un relato en primera persona de tintes autobiográficos con otros pasajes más cercanos al reportaje periodístico, Carlin ha creado un libro perfectamente equilibrado. Set, juego y partido.

RAFA, MI HISTORIA
John Carlin
Editorial Urano
Precio: 22€

APROVECHA EL MOMENTO

"La lesión en el pie de Nadal es la señal más inequívoca de su vulnerabilidad, lo que lo convierte, precisamente, en un *gladiador vulnerable*. Recuerdo a un amigo mío de la universidad que tenía un tremendo éxito con las mujeres. Era un tipo grandote, muy musculado, pero que también tenía unos ojos vulnerables. Y esa combinación arrasaba. Quizá Rafa tenga algo de eso. Además, precisamente por esas lesiones tan serias que ha sufrido es consciente de que su carrera se puede acabar en cualquier momento".

LA LECCIÓN DE NADAL *El factor carpe diem: aprovecha tu vida como si fuera a terminarse en cualquier momento. Esto añadirá a tu carrera una intensidad adicional.*

CONFÍA EN TU MENTOR

"No cabe duda de que Toni Nadal, tío y entrenador de Rafa, es en parte responsable de este fenómeno. Al menos desde un punto de vista deportivo. Si Nadal no hubiese tenido un tío que, casualmente, era entrenador de niños, estoy seguro de que no habría sido tenista. Probablemente habría sido futbolista, siguiendo los pasos de su otro tío, Miguel Ángel".

LA LECCIÓN DE NADAL *Déjate aconsejar por expertos. Es algo casi imprescindible. Sacarán lo mejor de ti a todos los niveles y serán capaces de explotar todos tus puntos fuertes.*

la euforia de una victoria que parece inmediata. Un rival con peor técnica que la tuya puede ganar un partido gracias a la fuerza de su mente".

LA LECCIÓN DE NADAL *No te dejes llevar por los sentimientos más inmediatos. No pierdas la perspectiva de lo que estás haciendo.*

RODÉATE DE UN BUEN ENTORNO

"Además de la claridad y la frialdad mental necesarias para ganar en un partido de tenis, el entorno también influye en tu actuación. Joan Fòrcades, preparador físico de Nadal, lo compara con la novela de Agatha Christie *Asesinato en el Orient Express*, donde la víctima es en realidad asesinado por todos. Y es que el entorno de Rafa Nadal (personas, ambiente, etcétera), influye en su actuación sobre la pista. Es algo muy orgánico".

LA LECCIÓN DE NADAL *La victoria no se consigue sólo gracias al talento. La habilidad, la brillantez, puede estar ahí, pero para asegurar tu éxito necesitas que tu entorno esté equilibrado.*

ENTRENA DURO

"El régimen de entrenamiento de Rafa Nadal fue siempre muy duro. Tuvo una vida espartana. Su entrenador y tío, Toni, fue exigente. Pero era una exigencia estudiada. Sabía que Rafa lo aguantaría. Veía que le podía exigir cosas que resultaban imposibles a otros niños. Tenía madera de campeón. Hubo momentos de roce, claro. Es imposible que no los haya en 21 años trabajando

LO QUE DISTINGUE A UN GANADOR

"Cuando me preguntan por las similitudes entre Nelson Mandela y Nadal, siempre pienso que Rafa se sonrojaría con sólo pensar en la comparación. Sea como sea, está claro que ambos son grandes triunfadores, personas que están muy por encima de los demás en su terreno. Son *cracs*. Y les une lo mismo que une a otros *cracs*, ya sean hombres de negocios, deportistas o periodistas: esa claridad absoluta, ese estar dispuestos a subordinarlo todo en la vida a favor de su objetivo".

LA LECCIÓN DE NADAL *El éxito es trabajo. Si realmente estás dispuesto a llegar a lo más alto deberías ser capaz de renunciar a determinadas alegrías y placeres de la vida. Tu meta, en cierto sentido, tiene que convertirse en una obsesión.*

INSPIRATE Y TRABAJA

"Se ha convertido en un tópico y lo hemos leído o escuchado en cientos de ocasiones, pero no por ello deja de ser cierto: el éxito es un 1% de inspiración y un 99% de sudor. Mi experiencia, al poder estar junto a Rafa y conocer su entorno, me ha demostrado que esto no es sólo teoría, es también algo real. Uno puede nacer con una habilidad innata, y Nadal nació con ella: lo suyo es darle a la pelotita, ya sea de fútbol, golf o tenis. Pero lo interesante del asunto es que tu afición se puede quedar en un simple pasatiempo si no le añades

NADAL

'RAFA, MI HISTORIA' YA ESTÁ EN TU LIBRERÍA. A MEDIO CAMINO ENTRE LA AUTOBIOGRAFÍA Y EL REPORTAJE, EL PERIODISTA BRITÁNICO JOHN CARLIN NOS ACERCA A LA FIGURA DE RAFA NADAL. Y, DE PASO, NOS DESCUBRE QUÉ DISTINGUE A UN NÚMERO UNO. ATENTO A LAS LECCIONES DE UN 'CRAC'.

NO PIERDAS LA CONCENTRACIÓN

"Tener confianza en tí mismo es, obviamente, vital. Lo es para un futbolista, por ejemplo, pero resulta que son 11 en el campo y si tiene un mal día se puede esconder o puede disimular. O es sustituido por el entrenador. En el tenis estás solo. Es un combate atlético, pero también un combate mental. La clave es la perseverancia. Tener la fuerza mental para no rendirte en momentos en los que todo parece estar acabado; o incluso no dejarte llevar por

juntos. Rafa se enfadó con su tío, pero tuvo la humildad (que quiere decir lo mismo que sabiduría) de reconocer que su entrenador sabía de lo que hablaba. Supo que si seguía sus instrucciones llegaría lejos".

LA LECCIÓN DE NADAL *El triunfo exige darlo todo. Es imprescindible que no te desespere a la primera de cambio. Si tienes diferentes puntos de vista que tus compañeros, discute. Debes saber identificar tus errores y reconocer los aciertos de los demás.*

a tu habilidad el espíritu ganador, ese deseo obsesivo por hacerte con la victoria. La capacidad de trabajo, sus entrenamientos antes de cada partido, y las ganas que pone en la cancha son sencillamente increíbles".

LA LECCIÓN DE NADAL *Tu habilidad no lo es todo. Ser realmente bueno, digamos, casi sin quererlo, no garantiza el éxito. Ni mucho menos. Nunca des nada por sentado. Trabaja a diario y, sobre todo, intenta hacer planteamientos para poder gestionar bien tu tiempo.*