



knowsquare .

MARÍA JOSÉ BARTOLOMÉ DOMÍNGUEZ

19 DE MAYO DE 2015

## TODO SE PUEDE ENTRENAR

---

PRESENTACIÓN DEL LIBRO DE TONI NADAL

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la  
Autora y Know Square S.L.

“No voy a exagerar las cosas, Rafa es normal, yo soy normal. Rafa y yo somos gente normal de un pueblo, que seguimos la filosofía que ya escribieron los griegos: método, orden, voluntad y sacrificio”. Así se define Toni Nadal (“el tío Toni” como lo llama su sobrino, Rafa Nadal), en una enriquecedora y amena conferencia, a propósito de la presentación de su libro **Todo se puede entrenar**, celebrada en el salón de la Fundación Rafal del Pino, abarrotado por un público intergeneracional.

Su discurso, al más puro estilo del humor inglés, estuvo plagado de historias y anécdotas, contadas con mucha sencillez y tranquilidad, que muestran tanto su estilo como entrenador como el carácter de Rafa Nadal.

En la final del Open de Australia contra Roger Federer, Rafa empezó a calentarse dos horas antes del partido. Estaba muy cansado después de jugar en semifinales cinco horas contra Fernando Verdasco, y con sólo un día de descanso. Le dolía todo. Yo le decía, “¡cambia la cara!”, y Rafa, quejoso: “para ti es fácil decirlo, me duele todo”. Le dije que “a mí me puedes engañar, pero en dos horas estarás delante de Roger Federer y a él no le engañas. Faltan dos horas y no confíes en que nadie va venir a salvarte, no viene Dios, ni tu padre, ni tu madre a rescatarte; dime si te digo que habrá un francotirador que disparará si te paras, ya verás cómo corres. Tienes que asumir la realidad. Federer tiene su drive, bolea mejor que tú y del saque ni comparación. Yo no te engaño, Federer no te engaña. Si juegas todos los puntos como si fuera el último, tienes tus opciones de victoria, jugar hasta el final.”

La realidad es que ganó, y consiguió que, en el quinto set, Roger estuviera más cansado que Rafa, habiendo tenido Roger un día más de descanso. “Si consigues seguir, aguantar un poco más, te llevas el gato al agua.”

Eso es lo que le inculcó Toni a Rafa: “en esta vida hay que saber conjugar el verbo aguantarse. Yo me aguanto, tú te aguantas, a lo que Rafa conjuga yo te aguanto”. Es difícil que todos los días salgan las cosas bien, hay que aguantarse. Toni Nadal hizo que Rafa jugara con pelotas en mal estado y en pistas en mal estado. Si llegaba al entrenamiento sin agua, pues pasaba sed; había que aguantarse. Esta condición, la de aguantarse, hace ganar más partidos. Rafa es el jugador que ha ganado más partidos sin jugar bien, sigue trabajando incluso cuando las cosas no van bien.

Toni Nadal considera que las excusas debilitan el carácter. Le molesta mucho la queja, considera que hay gente en condiciones peores y por eso ellos no tienen derecho a quejarse. Sólo son momentos malos, que pasarán, y las compensaciones que se obtienen son muy elevadas.

“Toni es una persona cargada de sensibilidad y único. Da muchísima importancia a los objetivos. Su objetivo es que Rafa Nadal fuera autoexigente, Gestor del éxito y del fracaso. Toni es persona poco gregaria, individualista. No obstante cuanto más individualista se es, más se ama a los demás. Toni es un maestro que enseña en sentido socrático, es decir: altruista y que involucra valores.”, considera Amadeo Petitbo, en la presentación del autor de *Todo se puede entrenar*. “Hay que devolver a los docentes su prestigio. Este libro es bueno para formadores”, apostilló Petitbo.

## Historias simples. Gente normal

Rafa es un chico normal, en palabras de su tío Toni, que ha conseguido alcanzar las cosas que quiso. Las cosas no son tan difíciles, de lo contrario no podríamos haberlo hecho desde un pueblo como Manacor. Jugó al tenis en la universidad, pero sin mucho éxito, después regresó a Manacor a entrenar al tenis. Tenía la ilusión de que alguien entrenado por él tuviera éxito, con sentimiento de ayudarse a sí mismo y a su pupilo. Entonces apareció su sobrino Rafa que, con cuatro años, ya apuntaba maneras.

*“Tío Toni es el corresponsable de los éxitos de Rafa y del hecho que jugara al tenis y no al fútbol y que jugara con la izquierda cuando es diestro. Como entrenador quería un diamante en bruto y pulirlo. Lo encontró en su propia familia, eso fue una suerte”, en palabras de Amadeo Petitbo.*

La historia es simple, relata Toni Nadal, Rafa quería ser un destacado deportista, jugaba bien al fútbol y al tenis, de hecho hoy le sigue gustando más el fútbol que el tenis. Si hubiera seguido en fútbol, quien sabe si ahora jugaría en el equipo del Castilla o en el Real Madrid. Pero en el tenis pronto empezó a ganar trofeos, y se decantó por el tenis. Los dos han hecho que el juego sea profesión.

Para definir su estilo como entrenador, Toni recurre a Éric Cantona, futbolista del Manchester. Cuando le preguntaron sobre Alex Ferguson, su entrenador, Cantona dijo que para Alex la victoria no es lo más importante, es lo único que importa. Pero Toni Nadal piensa lo contrario. *“Para mí y para Rafa ganar no es lo más importante, su meta era ganar y posicionarse en el ranking mundial. La victoria tiene que ser con corrección, eso es ganar. En la pista y fuera es lo mismo. La vida es más fácil al conseguir las cosas con educación y corrección. Rafa es educado y obediente y se deja guiar, eso es inteligencia.”*

Los pilares de educación para Toni Nadal, son:

- El sentido de simplicidad a la hora de entrenar y valorar victorias y derrotas. Sin método, orden, voluntad y sacrificio no es posible el triunfo, esto ya se escribió en Grecia. En nuestros tiempos actuales, parece no ser así. *“El ejemplo de Maradona o Ronaldinho son modelos que no tienen gran disciplina, ni gran esfuerzo y se han acercado a la genialidad.”*
- Dominio de la voluntad. La ilusión es fundamental en las cosas. En la vida real hay que tener ilusión para alcanzar metas.
- Conseguir que Rafa fuera responsable de sus actos. En la final de un torneo de Grand Slam, Rafa se acercó a una hora del partido con cuatro cruasanes de chocolate, dos para él, otro para Toni y otro para el manager. El manager le dijo a Toni, *“no dejes que se los coma”*, a lo que Toni contestó, *“ojala que se los coma, le sienten mal y perdamos”*. Al final perdimos, pero por el mal juego (se ríe).
- Una exigencia obligada a Rafa es la de entrenar, sobre todo, con buena cara. Desarrollar el sentido de la responsabilidad. Aquí raramente nos echamos las culpas, no obstante, Rafa tiene la culpa de no cambiar de entrenador (se ríe). Es el único que no ha cambiado de entrenador en el circuito, y sonriendo añade: *“entre otras cosas porque yo soy el más barato.”*
- El camino más fácil es el del esfuerzo. Llegar al éxito con esfuerzo tiene mucha satisfacción, Rafa busca satisfacción. Para poder tener perseverancia hay que tener un carácter bien formado. Toni en sus entrenamientos prestó más tiempo en formación del carácter que en la técnica tenística, *“por eso Rafa todavía no sabe sacar en los partidos”* (se ríe).

*“Toni es íntegro, con rígidos valores y eso se lo traspasa a su sobrino. El clave éxito: ilusión, fidelidad a principios propios. Constancia en conseguir objetivos, desarrollar fortaleza emocional para revertir procesos. Primero la formación del carácter antes que la formación técnica, esto es lo que explica que Rafa Nadal todavía no tenga buen saque”, dice Roger Domingo el editor de **Todo se puede entrenar**, entre las risas cómplices del auditorio.*

Toni Nadal contó una anécdota hasta qué punto asumió Rafa la responsabilidad. Cuando Rafa estaba a punto de ser profesional, le acompañó a un torneo llamado *Futures*, en compañía de otro chico mallorquín. Toni le prestó más atención al otro tenista del equipo. A Rafa le estaban metiendo una paliza de 0-5. Toni se acercó a la pista y le dijo *“tienes la raqueta rota, llevas tantos años jugando y ¿no te has dado cuenta?”*, a lo que Rafa contestó: *“estoy tan acostumbrado a que tenga yo la culpa que ni había reparado en que la raqueta estaba rota”*.

## Y seguimos trabajando

Toni Nadal, al principio, era entrenador exigente cuando Rafa era niño; después pasó a inculcar a Rafa la autoexigencia. Las debilidades son frutos de las dudas, dudas de lo que puede pasar. *“Nosotros tenemos creencia de que Rafa será bueno. Rafa es muy competitivo, consigue muchas cosas en el partido que en los entrenamientos no le salen.”*

Toni exige un gran compromiso con lo que hace. Lo que es básico es el esfuerzo, le da igual si es estudio o tenis. Todo muy bien no se puede, sino serías como un pato: que nada, vuela y camina, pero nada hace bien del todo. *“Yo no sería duro con nadie que no soporta dureza”,* lo que no quiero es la queja o la dejadez. Dice que si va mal no le hunde, y si le va bien pues aplica autoexigencia y teniendo logros, para seguir. *“A mí me ilusiona el pensar que seamos buenos, pensar fácil y divertido. Y voy a luchar por eso, tengo la duda pero confío.”*

En el 2005 apareció el problema en el pie. Un médico dijo que su carrera como profesional estaba acabada y lo que hicieron fue cambiar el entrenamiento. Rafa continúa a un nivel muy alto. Juega con dolor intenso años y años, pero continúan trabajando. Toni sabe que saldrán del bache, que todo tiene un límite y cuando Rafa protesta, Toni dice: *“Sé que lo que haces no es fácil, si fuera fácil, ya lo hubiera hecho yo”*.



© María José Bartolomé Domínguez

© Know Square S.L.