

## TENIS OPEN BANC SABADELL - 64.º TROFEO CONDE DE GODÓ

Manuela Marote, psicóloga, analiza al balear, que ha superado su ansiedad

# “Nadal se ha reprogramado”

**SERGIO HEREDIA**  
Barcelona

Entendimos las claves el viernes pasado. Rafael Nadal y Fabio Fognini se sumergían en el segundo set de su duelo de cuartos de final, en el RCT Barcelona.

En apariencia, Nadal (29) llevaba el asunto controlado. Había ganado la primera manga y se había colocado 2-0 en la segunda: iba con el piloto automático.

Pero en ese instante, Fognini se puso a jugar. Lanzó una dejada, un globo, diversos cortes de ritmo. Y Nadal se evadió: empezó a desperdiciar los *rallies*, perdió solidez en el fondo. El italiano sumó cuatro juegos seguidos, y en la central saltó la alarma.

—¡Vamos, Rafa! —se oyó vocear. Y así estuvimos, veinte minutos con el ay en la garganta. Hasta que Nadal volvió a flote.

Su reacción llegó a tiempo. Recuperó el aplomo, braceó hasta el tie break, y allí se atrincheró.

Al final, el partido fue suyo. Y luego se explicó: “El año pasado, en este segundo set, hubiera entrado en ansiedad. Pero la mente me permitió esta vez hacer algo más. A diferencia del 2015, ahora estoy capacitado para aguantar un poquito más e ir más allá en lo que me exige el rival. La fuerza mental y la estabilidad tenística me han permitido salir adelante”.

Dos días más tarde, Nadal se apuntaba el trofeo, enlazándolo de paso a la victoria de la semana previa, en Montecarlo.

Las tornas han cambiado.

Hace tres meses, todo eran dudas alrededor de Nadal. “La clave está en la mente”, decía él.

Parece mentira, visto su estado de forma actual.

Pero, ¿cómo se gestiona eso? ¿Có-



DAVID AIROB

Nadal regresando al vestuario tras su victoria ante Fognini, el viernes

mo se trabaja el equilibrio mental en el deporte de élite?

“De entrada, hay que entender qué es la ansiedad”, dice Manuela Marote, psicóloga deportiva que ha tratado a decenas de tenistas: “Se trata de un estado mental que se ca-

racteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad”.

Los síntomas son múltiples, y van desde los problemas físicos (tensión muscular, cansancio, insomnio, trastornos alimentarios, como

comer muy deprisa o abusar de hidratos y dulces, taquicardias, náuseas o vómitos) hasta los psicológicos (sensación de que no se tiene el control), pasando por fallos de comportamiento (bloqueo, torpeza, crispación en el rostro), intelectuales (concentración, un factor decisivo en el tenis) y de relación (irritabilidad, susceptibilidad).

“Para que Nadal superara todo

## EL DATO

### Querella contra Bachelot

“Deseo evitar conductas en cuanto a que cualquier persona pública pueda lanzar acusaciones injuriosas en un medio de comunicación contra un deportista sin fundamentos que puedan demostrarlo”. Sobre estas bases, Rafael Nadal comunicó ayer que su equipo jurídico ha interpuesto una querrela contra Roselyne Bachelot, exministra de Deportes francesa.

eso, había que reprogramarlo”, dice Marote. El ejercicio es de diván. Se trata de trabajar en su respiración, recordarle cómo relajarse, lo que facilita la recuperación muscular y psicológica. “Lo que se conoce como el entrenamiento invisible”.

“Llevarle a expectativas positivas, hacerle pensar que todo mejorará”.

Repuesto el autocontrol, se puede gestionar el partido. Aplicando esa herramienta, Nadal tumbó a Fognini. ●



## Bye bye embrague. Hello cambio automático.

Los concesionarios **Autolica, Cars Barcelona, MB Motors y Autolica Tarragona** te regalamos el cambio automático por la compra de cualquier modelo Mercedes-Benz en Abril.\*

\*Promoción hasta el 30/04/2016.

**Mercedes-Benz**  
The best or nothing.



**AUTOLICA**

**CARS BARCELONA**

**MB MOTORS**

**AUTOLICA**  
TARRAGONA

[www.mercedesocasion.com](http://www.mercedesocasion.com)

Más información Tel.: 932 766 343