

Toni  
Nadal

lo que de verdad importa...

«poner ilusión en lo que haces, darlo todo  
y estar contento con lo que te ha tocado vivir».



Toni Nadal:

Tío y entrenador del tenista Rafael Nadal.



Toni Nadal es el entrenador de Rafa Nadal. Su misión, a lo largo de casi veinte años, ha sido formar a su sobrino como deportista y como persona; infundirle valores como la responsabilidad, la disciplina, la generosidad y la humildad en un mundo, el del tenis profesional, en el que esos valores no son precisamente los más comunes. El resultado, todos lo conocemos: un número uno dentro y fuera de la pista.

La historia de Rafa es la suma de dos historias. Por una parte, la de un niño que desde muy pequeño sabía que quería dedicarse al deporte; eligió el tenis, porque tenía un especial talento para la raqueta, pero podía haber elegido el fútbol, que en realidad era lo que más le gustaba. Y por otra parte, la historia de su entrenador y tío, Toni, que empezó en esta profesión de forma casual mientras estudiaba derecho (algo que no le apasionaba tanto como el tenis) y cuya ilusión había sido siempre que alguien entrenado por él consiguiera algún logro importante; nada excesivo, un futuro como

profesional, un campeonato de España... «Tuve suerte de que ese anhelo que perseguí durante tantos años, y que estuve a punto de lograr con algunos alevines a los que entrenaba, finalmente se hizo realidad con mi sobrino. Ha sido una doble suerte.» Y, desde luego, ha llegado más lejos que un simple campeonato de España.

Rafa comenzó a jugar a los 5 años; recibía clases dos o tres veces por semana, pero en aquella etapa el tenis era básicamente diversión. Para él y para sus tíos y abuelos (primer nieto y primer sobrino de cinco hermanos). «Era un chico muy bueno, muy entusiasta y muy inocente. Mi misión era divertirlo y divertirme con él. Yo bromeaba haciéndole creer todo tipo de barbaridades: si Induráin había ganado cinco Tours, yo había ganado seis; si mi hermano Miguel Ángel jugaba en el Barça, yo era la estrella del Milán, junto a mis compañeros de equipo: Tortellini en la portería, Macarroni y Espagueti en la defensa, en la media Fetuccini y yo, el Gran Natali, el que marcaba todos los goles. Además, yo tenía su-

perpoderes y le hacía invisible o hacía desaparecer a la gente... Y todo este juego que hacíamos fuera de la pista, lo hacíamos también dentro.»

Con esta idea de su supertío creció Rafa. Una idea que, por si albergaba dudas, se vio certificada el día de su primer partido oficial en campeonato, con poco más de 7 años. Rafa estaba nervioso con su debut, porque, además, se enfrentaba a un rival mayor que él (11 años); su tío, para tratar de calmarle le dijo: «Bueno, si veo que te gana de mucho, haré llover». Empezó el partido y Rafa perdía un juego tras otro; pero cuando estaba en plena remontada, 4-1, 4-2, 4-3... comenzó a llover. Él se acercó sigilosamente a su tío y le cuchicheó, cuidando que no le oyera el rival: «Oye, Natali,

me parece que puedes parar la lluvia, que a este tío creo que le gano». Esta fue la primera experiencia de Rafa en el tenis serio y, a partir de ahí, su carrera se desarrolló de forma meteórica. Con 8 años fue campeón de Baleares en la categoría hasta los 12 años. Toni vislumbró que ahí había madera y cuerda de campeón y decidió intensificar los entrenamientos. Era el momento de cambiar de etapa, de subir de nivel. A los 12 años entrenaba casi como un profesional; tuvo que compaginar tenis, fútbol y estudios. «Fue una etapa más complicada, con entrenamientos muy exigentes. Pero también fue muy provechosa, porque tuvo una progresión muy buena». Y tanto: a los 11 años

fue campeón de España; a los 12, de Europa y a los 14, del mundo (oficioso).

La consecuencia inmediata de esta progresión supersónica fue que entró en el complicado mundo profesional a una edad excesivamente temprana. Con menos de 16 años era el jugador más joven de la ATP. «Se le abrió un mundo nuevo, conviviendo con gente mayor, con jugadores

«Se le abrió un mundo nuevo, conviviendo con gente mayor, con jugadores reconocidos, jugando torneos de máximo nivel, ingresando bastante dinero y alojándose en hoteles de lujo.»

reconocidos, jugando torneos de máximo nivel, ingresando bastante dinero y alojándose en hoteles de lujo.» Todo este mundo de oropeles podría haber afectado gravemente a su formación como persona, pero ahí estaba Toni, su entrenador, su tío, para evitarlo. En el 2005 dio un paso más ganando la Copa Davis y Roland Garros, y llegando al número dos del mundo; entonces, a ese mundo nuevo

y precoz se añadió el reconocimiento internacional y la fama, las actividades sociales y los compromisos publicitarios. Y una abrumadora responsabilidad.

«Entró también una figura nueva, que es la exigencia exterior. Esa por la que exiges a los demás lo que no te exiges a ti mismo en tu actividad. Curioso. Yo siempre he procurado hacerlo al revés, más que por honestidad por comodidad, porque exigirnos mucho a nosotros me resulta más fácil para destacar.» El otro concepto que Toni aplica a su trabajo se llama simplicidad: «Llevamos diez o quince años entrenando más o menos igual, con algunos matices. Nos dedicamos a una activi-



dad especialmente simple, que es pasar una pelota por encima de una red. Esta simplicidad la he aplicado, aparte de los entrenamientos, a la hora de buscar soluciones. Vivimos en un mundo que tiende a complicarlo todo y, según aparecía más gente alrededor de Rafael, todo el mundo quería aportar su granito de arena, su opinión, y eso hace que a veces te despistes en el enfoque real de la solución. El problema normalmente es muy simple: o el rival es mejor, o el *drive* no nos sale o no nos sale el saque (que es lo que nos pasa casi siempre)».

Toni no es un entrenador de manual; sus únicas reglas son el sentido común, la lógica y

las estadísticas, algo que, en general, siempre tratamos de evitar pero que juegan en casi todos los ámbitos de la vida, queramos o no. «Tendemos a no incluirnos en las estadísticas y a sobrevalorarnos; yo, al contrario. He procurado que Rafael forme siempre parte de las estadísticas. Por ejemplo, cuando de pequeño jugaba todo a dos manos yo le dije: “¿Cuántos jugadores *top ten* hay que juegan a dos manos?”. “Ninguno.” “Pues no serás tú el primero.”»

Es también un entrenador duro, que busca constantemente el punto de insatisfacción en los momentos de máxima euforia. Tiene sus razones: «Vivimos en un mundo feliz en el que





parece que no podemos aceptar nada que sea mínimamente desfavorable. Y esto no es prudente. Esta es una sociedad difícil y uno debe prepararse para la adversidad, porque forma parte de nuestra vida». Lo cierto es que si Rafa no hubiera trabajado tan duramente, y de una manera tan exigente, no habría logrado sus metas; lo mismo que cualquier otra persona que se haya marcado objetivos más o menos ambiciosos.

Pero si hay una cualidad que diferencia especialmente a Toni Nadal como entrenador es su preocupación por el carácter de su pupilo, más incluso que su formación como tenista profesional («¡Así nos ha ido, que todavía no hemos aprendido a sacar!»). Una formación muy importante, no solo para enfrentarse a sus rivales, sino sobre todo para enfrentarse a la vida, ahora y mañana, cuando se vea obligado a abandonar el tenis.

«Yo me apoyé en unos valores tradicionales que han servido toda la vida y hoy están un poco en desuso. No solo por corrección, sino porque pensé que le harían el camino mucho más fácil». Valores como responsabilidad: en un

mundo en el que rehuimos fácilmente cualquier culpa, Rafa se acostumbró desde muy pequeño a que la responsabilidad era siempre suya; hasta tal punto que a veces se pasó: sucedió en un torneo al que Toni acudió con Rafa y otro pupilo; observaba el juego de este último cuando un amigo le dijo que creía que Rafa estaba jugando (y perdiendo) con la raqueta rota; Toni acudió a la pista y, efectivamente, la raqueta de Rafa estaba rota. Al terminar su partido le dijo: «¿Oye, no crees que deberías saber a estas alturas cuándo tu raqueta está rota?». Y Rafa le respondió: «Es que estoy tan acostumbrado a tener siempre yo la culpa, que pensé que el que jugaba mal era yo, no la raqueta».

«Siempre le he exigido máxima ilusión y entrega, no solo en las grandes finales, sino en cada entrenamiento o pequeño torneo. Poner ilusión en lo que haces es básico para avanzar y mejorar. Casi es la única recomendación que le hago.» Esa ilusión espoleada por la exigencia es lo que ha llevado a Rafa a lo más alto del tenis mundial, casi más que su preparación técnica. Minutos antes de una de las muchas finales que disputó contra Roger Federer, Rafa preguntó a su tío: «¿Cómo ves el partido de hoy?». Toni respondió: «Bueno, lo veo complicado. Federer tiene mejor *drive* que tú, mejor revés que tú, la bolea también es mejor y el saque...». «Vale, no sigas. Vaya moral que me das para salir a la pista.» «¿Para qué engañarte? Yo te puedo mentir ahora, pero la realidad se impondrá dentro de una hora, cuando salgas a la pista. Él puede ser mejor que tú en eso. Sin embargo, tú puedes ser mejor que él en ilusión, y eso depende exclusivamente de ti.» La ilusión le hizo ganar aquella final. Y

muchos otros partidos, finales y torneos a lo largo de su carrera.

«Sin método, orden, voluntad, esfuerzo y sacrificio no es posible ni el genio ni el triunfo.» Esta sentencia de Solón, que Toni no comparte en su totalidad (pues hay mucha gente que ha alcanzado el éxito fuera de estas premisas), es, sin embargo, el único camino posible para que Rafa alcance sus metas. Por tres razones. «Uno: Sé que estos valores ayudan a la inmensa mayoría de la gente. Dos: Para nada me hubiera gustado confiar en el azar y en los dones con que la naturaleza le hubiera dotado. Y tres: Creo que llegar al éxito a través de estos valores produce una más íntima satisfacción y una mejor formación personal. Y sé que el esfuerzo no vive hoy su mejor momento.»

Ilusión, disciplina, responsabilidad, esfuerzo... todos ellos son valores en alza en la cotización profesional y personal de Rafa Nadal. Pero hay un valor que destaca por encima de todos ellos, y es su capacidad de aguante. «Como me dijo un profesor hace años, en esta vida hay que aprender a conjugar el verbo aguantarse (yo me aguanto, tú te aguantas...). Aunque años después se lo comenté a Rafael y lo conjugué de forma levemente diferente: yo te aguanto...» Toni, él mismo lo reconoce, es un entrenador difícil, que no ha escatimado esfuerzos en poner zancadillas a Rafa, algo que le ha servido a su pupilo para afrontar situaciones realmente adversas, empezando por sus problemas físicos. Por ejemplo, el año pa-



sado en Roma Rafa estaba jugando con tantos dolores que no podía ni enumerarlos todos. Su tío le retó: «Tienes dos opciones, retirarte y nos vamos a Mallorca a la piscina y a disfrutar, o te sigues aguantando y acabas bien el torneo. Una semana después estaba levantando el trofeo. Yo le dije, señalando la copa: esta es la diferencia entre aguantar un poquito más y aguantar un poquito menos». En el fondo, seguro que todos tenemos esa capacidad de

aguantar un poquito más.

Es una cuestión de querer o no levantar el trofeo. O, al menos, de intentarlo.

En los momentos difíciles, esos que todos sufrimos varias veces a lo largo de nuestra vida, es importante reafirmarse, enfrentarse a cada situación y luchar por la victoria.

Con esfuerzo, con confianza y con espíritu ganador. «Sigo pensando que es mucho más fácil triunfar en la vida con un buen carácter, una buena formación y una buena educación. Rafael es dócil, tiene buen carácter, se deja guiar y aconsejar, lo que es un síntoma de in-

«Esta es una sociedad difícil y uno debe prepararse para la adversidad, porque forma parte de nuestra vida.»

teligencia.» Y es síntoma de buena persona, otra cualidad en la que Rafa Nadal destaca especialmente. Esta ha sido una de las principales preocupaciones de su tío, que el triunfo no derive en actitudes chulescas, maleducadas o incorrectas. «Nunca pretendí que Rafael fuera un ejemplo para la sociedad, pero sí al menos que no fuera un mal ejemplo. He intentado que siempre se sintiera como un chico normal, que simplemente tiene una habilidad especial para jugar al tenis». Detalles como no dejarle ir a cenar a una marisquería de lujo con 16 años («a esa edad lo que toca es un *burguer*») o evitar que se sienta un triunfador por encima de los demás mortales u obligarle a cambiarse de ropa para entrar en un restaurante que exigía cierta etiqueta pueden parecer manías de tío aguafiestas, pero a la larga han hecho de Rafa ese personaje cercano, honesto, entrañable y sencillo al que todos admiramos más allá de sus victorias en la pista. «La suerte que he tenido es que a cada reprobación él reaccionaba escuchando y aceptando.»

El éxito confunde. Sobre todo en edades precoces. Rafa está sometido a situaciones excepcionales constantemente. No hacer cola en EuroDisney, que Bono te invite personalmente a un concierto de U2, cenar en casa de Julio Iglesias o de Alejandro Sanz en Miami no es algo que nos suceda a los demás habitualmen-

te. El verdadero reto de Rafa no está tanto en las pistas de Wimbledon o Roland Garros como en lidiar con este tipo de situaciones sin dejar que se te suban a la cabeza. Seguir siendo una persona normal, a pesar de todo. «Gente especial hay muy poca y, normalmente, no está entre el tipo de gente que triunfa. Yo diría que gente especial es Irene Villa, pero no Rafael. Él sabe que al salir de la pista es tan normal como cualquiera de sus amigos, el que trabaja en el taller de su padre o el que acaba de terminar la universidad.» Bueno, tal vez lo que haga a Rafa tan especial en ese mundo sea precisamente eso, su normalidad. Y su sonrisa, porque esa sonrisa de Rafa, esa alegría innata, es una carga inagotable de energía positiva que nos llena el depósito de optimismo cada vez que aparece en los medios. Muerda o no muerda trofeo.

Al final, lo que de verdad importa es saber que todos podemos conseguir lo que nos proponemos. Con esfuerzo, claro, con algún sacrificio, con mucho empeño. Y, sobre todo, con enormes dosis de ilusión. «Lo importante es estar dispuesto a darlo todo y estar contento con lo que te ha tocado vivir.» Parece fácil, y debería serlo. Pero ya sabemos cómo es este mundo. Por eso, lecciones como la de Toni y Rafa merecen ser escuchadas, aprendidas y, sobre todo, puestas en práctica.



«Es mucho más fácil triunfar en la vida con un buen carácter, una buena formación y una buena educación.»

¿Qué tienen en común un ex terrorista, un esquiador con discapacidad, un rapero de barrio y un abogado?

¿Qué puede unir a un secuestrado con un entrenador de tenis, un pedagogo y un emprendedor tecnológico?

Fácil. Lo que les une es lo que de verdad importa en la vida.

### Albert Espinosa

Escritor y guionista cuya historia personal está reflejada en su película Planta 4ª y la serie Pulseras Rojas.

Lo que de verdad importa... **«es creer en los sueños; si crees en los sueños, ellos se crearán».**

### Bernard Offen

Superviviente del Holocausto judío.

Lo que de verdad importa... **«hay que valorar a las personas, a los seres humanos; solo así evitaremos que la historia se repita de nuevo».**

### Bertín Osborne

Conocido cantante que tras el nacimiento de su hijo cambia su escala de valores.

Lo que de verdad importa... **«mi hijo Kike, una persona muy especial que es quien me ha enseñado lo que de verdad es importante».**

### Bosco G. Cortina

Arquitecto mexicano secuestrado nueve meses en un zulo de tres metros cuadrados.

Lo que de verdad importa... **«mi familia, mi fe, vivir la vida intensamente y sin miedo».**

### Haze

Nace en un barrio marginal y cambia el rumbo de su vida gracias a la música.

Lo que de verdad importa... **«tener cerca a la gente que te quiere; y a alguien que te apoye cuando lo estás pasando mal».**

### Irene Villa

Psicóloga, periodista y autora de los libros *Saber que se puede* y *SOS Víctimas del terrorismo* donde narra su experiencia tras sufrir un atentado.

Lo que de verdad importa... **«saber que se puede. Y sonreír; es el mejor regalo que se puede hacer».**

### Jaume Sanlloriente

Dejó su acomodada vida en Barcelona para fundar la ONG «Sonrisas de Bombay».

Lo que de verdad importa... **«entregarnos a los demás, irnos a la cama cada noche pensando ¿a quién he alegrado el día hoy?».**

### Jorge Font

Deportista con discapacidad ocho veces campeón del mundo de esquí acuático.

Lo que de verdad importa... **«poder servir de inspiración a los demás; y sincronizar mi corazón con aquellos a los que quiero».**

### Kyle Magnard

Nació sin brazos ni piernas pero es campeón de lucha libre y ha escalado el Kilimanjaro.

Lo que de verdad importa... **«no rendirte ante las dificultades, no ponerte excusas, sino confiar en tu corazón y perseguir tus sueños».**

### Marimar García

Ejemplo viviente de optimismo, superación y amor a la vida.

Lo que de verdad importa... **«ayudar a los demás, dar tu amor y dejarte ayudar. Y mantener la sonrisa, pase lo que pase».**

### Miriam Fernández

Su lesión cerebral no le ha impedido cumplir sus sueños. Su familia ha sido una pieza clave en ello.

Lo que de verdad importa... **«aprender a ser felices desde hoy, y contribuir a la felicidad de los demás».**

### Nando Parrado

Superviviente del accidente aéreo de los Andes.

Lo que de verdad importa... **«el amor y los afectos; lo demás desaparece en un segundo».**

### Pablo Pineda

Primer licenciado con síndrome de Down y ganador de la Concha de Plata del Festival de Cine de San Sebastián.

Lo que de verdad importa... **«ser feliz siendo como eres, estar con los que te hacen feliz, y hacer felices a aquellos con los que estás».**

### Paco Moreno

Abogado madrileño que tras un voluntariado en Etiopía decide dejarlo todo y poner su granito de arena para cambiar el mundo.

Lo que de verdad importa... **«valorar lo que tenemos y elegir nuestro camino para cambiar el mundo».**

### Pau García-Milà

Joven emprendedor, fundador de eyeOS, empresa que compite con gigantes como Google o Microsoft.

Lo que de verdad importa... **«la perseverancia, el espíritu crítico y el sentido del humor. Y, sobre todo, el optimismo».**

### Shane O'Doherty

Ex jefe de explosivos del IRA que, tras un sincero arrepentimiento, pidió perdón a todas sus víctimas.

Lo que de verdad importa... **«el arrepentimiento sincero, desde la conciencia, desde el corazón».**

### Toni Nadal

Tío y entrenador del tenista Rafa Nadal.

Lo que de verdad importa... **«poner ilusión en lo que haces, darlo todo y estar contento con lo que te ha tocado vivir».**

### William Rodríguez

Superviviente del atentado terrorista del 11-S y presidente de la Asociación de Víctimas Hispanas del Terrorismo.

Lo que de verdad importa... **«hacer lo que es moralmente correcto, aunque esté en juego tu propia vida».**