

## 'Nadalízate': aprende del mejor deportista español de la historia cómo sacar lo mejor de ti



**AUTORES:** Leonor Gallardo y Juan Carlos Cubeiro.

*'Nadalízate' es el último libro de Juan Carlos Cubeiro y Leonor Gallardo. Se trata de un análisis profundo y detallado de las estrategias del mejor deportista español de la historia, para que puedas enfrentarte a la vida con las tácticas de Rafa Nadal. En este trabajo, los autores compilan las rutinas y prácticas de entrenamiento mental del campeón, poniendo a tu alcance la fórmula de su éxito. Un método presentado de forma clara y con una sólida base científica, pues cada uno de los hábitos que se recogen está avalado y desarrollado por especialistas en la materia: filósofos, pedagogos, médicos, psicólogos... Además, se incluyen testimonios de incalculable valía, como los de Toni Nadal o el propio Rafa.*



## ¿QUE TIENE DE ESPECIAL NADAL?

1. Como explica **Fernando Botella**, si "las personas nos solemos poner de acuerdo en pocas cosas, 'Qué se le va a hacer!", una de las muy escasas excepciones es "la admiración que sentimos por un jugador de tenis, don **Rafael Nadal**, Rafa para todos sus desconocidos seguidores a nivel mundial". Fernando nos explica a qué se debe esa admiración. Según las investigaciones, **Nadal es el jefe ideal para la mayoría de los españoles.**

2. La inspiración empieza por uno mismo. **Para inspirar a los demás, como líderes, hemos de "autoinspirarnos"**. Lo que Rafa Nadal ha conseguido, gracias al entrenamiento con su tío Toni, es "cambiar las reglas del juego". Si en el cerebro del común de los mortales lo negativo pesa el triple que lo positivo (con un diálogo interior que no aplicamos ni a nuestro peor enemigo), en el de Rafa ocurre lo contrario: esfuerzo, disfrute, remontada. En el tenis, como en la vida, nada está decidido hasta la bola final. "El prejuicio es una carga que confunde el pasado, amenaza el futuro y hace inaccesible el presente", Marco Aurelio, emperador estoico que tuvo que gestionar una pandemia. **TEN LA VALENTÍA DE SER QUIEN DEBES SER.**

3. En el libro, **Silvia Leal nos habla del SUPERPODER DE LA PASIÓN**. "La clave de mi éxito es la pasión por este deporte" (Rafa Nadal). La pasión surge y se debe encauzar, es interna (explicarla es muy complicado); nos lleva a la fortaleza mental. ¿Cuál es la tuya? Según las investigaciones de Silvia (Ingenio, Sexo y Pasión) sólo una de cada seis personas tenemos nuestra pasión por faro vital.

4. Hacer Equipo: **ESTANDO SOLO NO PUEDES GANAR**. Rafa Nadal, en un deporte supuestamente individual, ha mantenido prácticamente todo su equipo (entrenadores,

médico, DirCom, fisioterapeuta) a lo largo de su carrera deportiva. ¿Quién forma tu equipo? ¿Cómo os complementáis? **En esta sociedad tan individualista, los ganadores no son "Ilaneros solitarios"**. Es cuestión de Confianza y Compromiso, de estar preparad@ para ser un "jugador de equipo"

5. **Álvaro Merino**, director académico de la Escuela Universitaria del Real Madrid desde 2006 y experto en los valores de Rafa Nadal, nos **habla en el libro del SUPERPODER DE LA SINERGIA**. "Lo importante es que el entorno sume": Es lo que marca la diferencia: Equipo, Equipo, Equipo.

6. Primero en la mente, luego en el campo de batalla. A pesar de su fortaleza mental y su talento, o precisamente por eso, Rafa Nadal se adapta a la situación, a las circunstancias, al juego y la personalidad de su rival en la cancha. Se automotiva, incluso frente a los más grandes, como Federer o Djokovic. Y aporta una actitud extra: "para mí, el esfuerzo siempre merece la pena". **Esforzarse es ganar**.

7. **Teresa Viejo**, maestra de la curiosidad, nos habla en el libro del **SUPERPODER DE LA CURIOSIDAD en Rafa Nadal**. "Optimiza en su juego los beneficios de la atención múltiple, es decir, es capaz de concentrarse en una acción o un objeto y aún así percibir lo que ocurre a su alrededor sin perturbación". La curiosidad, la primera fortaleza humana (Martin Seligman), puede -y debe- ser estimulada.

8. Decidamos intuitivamente. Hay que hacerlo rápido, porque no queda tiempo para más. Para ello, **necesitamos hábitos ganadores, automatismos... que deben entrenarse una y otra vez**. "No tengo miedo a mi vida después del tenis. Hay muchas cosas que me hacen feliz" (Rafa Nadal).

9. **José Antonio Marina**, el pensador español por excelencia, nos habla en el libro del **SUPERPODER DE LA CONSCIENCIA**, de darnos cuenta. Rafa Nadal toma decisiones vitales para su resultado en 150 milésimas de segundo. O se entrena o está perdido.

10. "El talento principal es el de mejorar, el de adaptarse constantemente" (Toni Nadal). El libro incluye un **test que permite obtener nuestro "cociente de nadalización"** y así mejorar los aspectos que presentan mayor oportunidad.



### Leonor Gallardo

Catedrática en Gestión Deportiva y Vicerrectora de Coordinación, Comunicación y Promoción de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), Leonor Gallardo es la IP del grupo de investigación competitivo IGOID y CEO de la Spin-Off IGOID-SPORTEC. Ha

publicado decenas de artículos en revistas internacionales y más de cuarenta libros en editoriales científicas. Recibió el Premio Consejo COLEF 2021 por su influyente trayectoria en la dirección y gestión deportiva.



### **Juan Carlos Cubeiro**

Premio Nacional de Management 2022. Experto internacional en Liderazgo y Transformación. Economista, uno de los mayores expertos en España en Talento, Coaching y Liderazgo, conferenciante, ensayista y divulgador, a menudo se le define como el “Economista del Talento”.

**Link to Original article:** <https://www.fagde.org/direccion-y-gestion-del-deporte-no-35/nadalizate-aprende-del-mejor-deportista-espanol-de-la-historia-como-sacar-lo-mejor-de-ti?elem=297852>