J. D. MORTON

EFECTO ALCARAZ



La historia del campeón que ha redefinido la esencia del éxito

Rocaeditorial

J. D. MORTON

EFECTO ALCARAZ

Rocaeditorial •

Prólogo

CARLOS ALCARAZ. SER EL MEJOR DE LA HISTORIA

Ser el mejor en algo, lo que sea, no es sencillo. Nada sencillo. Supone destacar por encima de los 8.200 millones de personas que habitan en el planeta Tierra. Nada más ni nada menos. Además, ser el mejor de la historia supone mejorar los logros alcanzados por cientos de miles de millones de personas que dejaron su impronta a lo largo de los siglos. Es algo tan inabarcable, tan inimaginable, que no está de más que bajemos al suelo con algunos ejemplos.

Ser el mejor estratega de la historia supondrá mejorar los aciertos de, por citar a tres célebres, Alejandro Magno, Julio César y Napoleón. Ser el mejor escritor, los de William Shakespeare, Miguel de Cervantes o Mary Shelley. Si el campo profesional que se elige es la pintura, se tendrá en frente a Leonardo da Vinci, Caravaggio o Diego Velázquez.

Lo mismo sucede en otras disciplinas como la música (Mozart, Bach o Beethoven, ahí es nada), la ciencia —donde podemos repetir

el nombre de Leonardo da Vinci y ponerlo al lado de Thomas Edison o Nikola Tesla— e incluso el fútbol, deporte reciente, apenas un siglo y medio, en el que destacan figuras como Diego Armando Maradona, Pelé o Lionel Messi.

En todo caso, si imaginar ser el mejor de la historia en cualquier disciplina después de semejantes talentos es realmente difícil, todavía no es suficiente. Faltaría añadir, por ejemplo, las cualidades naturales necesarias para practicar un deporte al nivel que exige la alta competición; la destreza que demanda la primera línea del arte; la visión estratégica, el aplomo, el carisma y la confianza que requiere ser un líder que movilice masas en una batalla o la dedicación y la paciencia que implica llevar a cabo una investigación científica. Definitivamente, ser el mejor de la historia en algo es una empresa imposible. ¿O no?

En palabras de Carlos Alcaraz:

> «Estoy construyendo mi camino para ser el mejor jugador de la historia».

Aunque el español puntualiza que «**lo haré a mi manera**», para conseguirlo deberá superar las marcas de campeones como John McEnroe, Ivan Lendl, Martina Navratilova, Rafael Nadal, Novak Djokovic, Arantxa Sánchez Vicario, Roger Federer, Andre Agassi, Björn Borg, Steffi Graf, Pete Sampras o Serena Williams. Sin entrar mucho en detalle, así, a primera vista, no parece tarea sencilla.

No obstante, una cosa es ser pragmático, y otra, derrotista. En el primer caso, se es consciente de la dificultad del objetivo e incluso

de las escasas posibilidades de alcanzarlo; en el segundo, implica pensar de antemano que ese empeño está abocado al fracaso.

EL EFECTO PIGMALIÓN…

A pesar de haber salido vencedora de la UEFA Nations League 2023, eran muy pocos los que consideraban a la selección española de fútbol una de las favoritas de la Eurocopa de Alemania 2024. Ni siquiera la propia UEFA tenía al combinado nacional entre los posibles ganadores, como demostró el hecho de que España no estuviera incluida en el cartel oficial que promocionaba la competición.

El detalle no pasó desapercibido para los jugadores, que demostraron su descontento con la decisión de la organización y comenzaron a dar muestras de cierto desánimo. Una actitud que, sin duda, podía tener efectos negativos en su rendimiento en el campo, hasta el punto de aumentar las posibilidades de derrota y que se confirmara aquella predicción.

Conscientes del riesgo que una derrota suponía para sus intereses como anunciante, uno de los patrocinadores de la selección española decidió intervenir y buscar una solución a la previsible debacle. Para ello recurrieron al llamado «efecto Pigmalión», un concepto de la psicología que toma su nombre de la conocida historia de Pigmalión y Galatea. Según este mito griego que inspiró la película *My Fair Lady*, Pigmalión, escultor de gran talento para trabajar la piedra, creó la estatua de una mujer de tal belleza que acabó enamorándose de ella. Conmovida por el sufrimiento del artista,

Afrodita, la diosa del amor, se compadeció de él y convirtió la escultura en una mujer de carne y hueso que, enamorada también de Pigmalión, accedió a casarse con él.

Se aplicó al campo de la psicología por primera vez en 1965 por el psicólogo social Robert Rosenthal. **El efecto Pigmalión sería el fenómeno por el cual las expectativas, deseos y convencimientos que demuestra una persona influyen directamente en el rendimiento de otra, a la hora de obtener un determinado objetivo profesional o vital.**

Funciona tanto en positivo como en negativo; en otras palabras, si las expectativas son buenas, ayudarán al éxito de la empresa; si son malas, contribuirán a su fracaso.

Con esta idea en mente, el anunciante pidió que los aficionados enviasen a través de una web mensajes de audio en los que expresaran su apoyo a los jugadores y compartieran con ellos su convencimiento de que podían llevarse la Eurocopa. Unos mensajes positivos que se recopilaron en una *playlist* disponible en plataformas de audio en *streaming* y que también se podían escuchar en un rincón promocional, ubicado en el hotel de concentración del equipo; de hecho, los propios jugadores se acercaron allí para escuchar esos mensajes de aliento.

Fuera por esto o por otra cosa, lo que es un hecho es que, en contra de lo que indicaban las previsiones, la selección española fue avanzando en la competición. Primero superó la fase de grupos, después los cuartos de final, más tarde la semifinal, para jugar la final contra Inglaterra el 14 de julio de 2024 en el Estadio Olímpico de Berlín. Transcurridos los noventa minutos, la selección española se llevó la victoria por 2-1, gracias a los goles de Nico Williams en el

minuto 47 y de Mikel Oyarzabal en el 86…, y gracias, ¿por qué no?, al efecto Pigmalión.

… Y EL EFECTO GALATEA

Una variante del efecto Pigmalión es el efecto Galatea. Si bien el mecanismo psicológico es prácticamente el mismo, se diferencia del primero porque esas esperanzas y expectativas no proceden de terceras personas, sino del propio interesado.

Cuando uno confía en sus capacidades y está convencido de que tiene posibilidades de ganar, las probabilidades de que eso suceda aumentan.

No obstante, a diferencia de lo que sucede con el efecto Pigmalión, el efecto Galatea tiene otras dos consecuencias añadidas: la primera es que la convicción del sujeto sobre sus capacidades provoca también efectos en el ánimo de las personas que lo rodean. De esta forma, si su entorno lo percibe como una persona débil, lo considerará fácil de derrotar o poco merecedor de apoyo; si se lo ve como un individuo fuerte y decidido, provocará respeto y, en el entorno de una competición, incluso una imagen de vencedor o, al menos, de contrincante difícil de derrotar. El segundo efecto añadido

es **la mayor tendencia que muestra una persona segura de sus capacidades a la hora de ser constante y perseverante en el trabajo**, por entender que sus logros en una determinada actividad dependen más de sí mismo que del azar, la suerte.

¿Quiere decir eso que si el entorno de Carlos Alcaraz confía en su talento, si el jugador ratifica ese análisis de manera que se fortalece anímicamente ante sí mismo y ante los demás, y si entrena lo suficiente se convertirá inmediatamente en el mejor jugador de la historia? Lamentablemente, no.

Cualquier actividad humana, por muy ensayada que esté y por muy hábil que sea la persona que la lleva a cabo, está sujeta a una serie de variables que escapan a la voluntad y el control del individuo. Es lo que se llama tan comúnmente «suerte» o «azar», y que, a pesar de cierto halo mágico o poético, cuando se analiza desde el punto de vista de las ciencias del comportamiento humano, es un fenómeno tremendamente prosaico que no depende de cábalas, magos o hechiceros. De hecho, y sin negar esa naturaleza imprevisible o incontrolable del azar, **la psicología nos explica que la suerte depende, en muchas ocasiones, de nosotros mismos**. Por tanto, se la puede atraer en el caso de la buena suerte y alejar en el caso de la mala. Algo para lo que no son necesarios amuletos o rituales, sino, simplemente, conocerse a uno mismo, analizar las situaciones y actuar en consecuencia.

Como explica el psicólogo Juan Armando Corbin: «Pese a que en algunas situaciones el azar puede jugarnos una mala pasada, generalmente los comportamientos diarios que tenemos aumentan las probabilidades de que las cosas nos salgan bien o nos salgan mal».

Corbin propone una serie de hábitos para atraer la buena suerte o, más correctamente, para minimizar los efectos del azar y alejar eso a lo que, simplonamente, se podría llamar «mala suerte»:

HÁBITOS PARA ATRAER LA BUENA SUERTE

1. **Buscar las oportunidades de forma proactiva.** Aquellos que no se resignan a quedarse de brazos cruzados mientras esperan que las cosas sucedan, sino que las hacen suceder, tienen más posibilidades de que aquello que desean se haga realidad.
2. **Generar vínculos y relaciones** con tanta gente como sea posible para ayudar a fomentar esas oportunidades y para minimizar los efectos de los malos momentos, en caso de que los haya (que los habrá) gracias a esa tupida red de apoyo.
3. Centrarse en **sacar el máximo partido a las fortalezas personales**, en lugar de intentar mejorar las debilidades.
4. **Tener mentalidad positiva** tanto a la hora de enfrentar las oportunidades como las decepciones.
5. **Ser realista.**
6. **Confiar en uno mismo.**
7. **Salir de la zona de confort** para encontrar esas buenas oportunidades.
8. **Ser paciente.**
9. **No victimizarse por un pasado** que no se puede cambiar ni anclarse en un futuro que, si bien se puede imaginar, como futuro que es, no existe.

DÉJATE DE DUDAS Y CRÉETELO

En el caso de Carlos Alcaraz y su sueño de convertirse en el mejor jugador de la historia, todo lo anterior debe analizarse con cierta cautela, por las particularidades propias del joven deportista, que no son las mismas que las de sus colegas de profesión. Alcaraz, como decíamos más arriba, se ha propuesto alcanzar la meta «a su manera», confesaba:

> «La gente me preguntaba: ¿cuál es tu miedo? No les sabía responder, pero ahora mi miedo sería ver el tenis como una obligación».

Esa filosofía de vida supone que, en muchas ocasiones, su actitud resulte imprevisible para sus preparadores y aumenten los territorios de incertidumbre que los más fantasiosos asociarían a la mala suerte, y los materialistas, a una falta de preparación y compromiso. «Quiero que sea el mejor de la historia, pero no sé si voy a aguantar. No sé si voy a aguantar así», reconocía Juan Carlos Ferrero en el documental *Carlos Alcaraz. A mi manera*, producido por Netflix. En los parámetros profesionales del que fuera número uno del mundo y que ahora es el entrenador del jugador murciano, algunas de las decisiones de Alcaraz no acaban de encajar en lo que debe hacer un profesional del tenis para ser un campeón. Mucho menos, para convertirse en el mejor de la historia.

No obstante, los datos están ahí. A sus veintidós años, el del Palmar es uno de los tenistas más destacados del mundo, y ya ha

batido varios récords en su disciplina; por otro lado, su enorme potencial hace augurar que batirá muchos más. Sin ir más lejos, ser realmente el mejor jugador de tenis de la historia, quien romperá todos los esquemas y parámetros en su categoría, alguien que será único y diferente a los demás y que, justamente por ello, no pertenecerá al mismo molde en el que han sido encajados aquellos que llegaron antes que él.

Es indiscutible que los triunfos de Alcaraz son fruto de una forma diferente de hacer las cosas. De una concepción de la vida que abarca mucho más que la competición. De su necesidad de disfrutar, de mantener siempre la sonrisa y de no perder jamás la ilusión.

De no ser así, el tenis perderá el interés y, en consecuencia, no solo no podrá conseguir ser el mejor de su deporte, sino que carecerá de importancia.

En definitiva, un método tan personal que difícilmente entenderán aquellos que, como dicen los anglosajones, no pueden pensar «out of the box», pero que intentaremos explicar en las siguientes páginas.

Es el «método Alcaraz», que está haciendo de este joven el mejor tenista del mundo, y quién sabe si con los años el mejor de la historia. Un método del que tal vez el lector pueda extraer cierta

inspiración que le ayude en su propio éxito personal. Un método que nos dice que, además de contar con ciertas cualidades, entrenarlas y disfrutar de ello, hay que creérselo.

ALCARAZ
ALCARAZ

PRIMERA PARTE

LOS INICIOS DE UN CAMPEÓN

ALCARAZ
ALCARAZ

1

TALENTO NATURAL POTENCIADO POR EL APOYO FAMILIAR

En la Grecia y la Roma clásicas, era costumbre que los ganadores de las competiciones deportivas recibieran como trofeo una rama de palma. A quien merecía tal reconocimiento se lo llamaba «palmaris», cuyo plural, «palmares», dio origen al término que, según el diccionario de la RAE, es la «lista de vencedores en una competición». Es decir, «palmarés».

Los aficionados a la etimología y a la épica podrían pensar que Carlos Alcaraz estaba predestinado a nacer en una de estas tres localidades españolas: El Palmar de Valencia, El Palmar de Veger en Cádiz o El Palmar de Murcia. Quiso la suerte que fuera esta última la afortunada.

El Palmar de Murcia es una pequeña pedanía situada al sudoeste de la región murciana que, a pesar de sus más de veinte mil habitantes y su sobrada capacidad económica, aún mantiene una calificación administrativa que está por debajo de la de municipio.

El abultado palmarés deportivo de Carlos Alcaraz no hace más que confirmar que lo que no falta en El Palmar de Murcia son las palmas, es decir, los triunfos, que han hecho del joven murciano uno de los tenistas más importantes de la historia y uno de los dos personajes ilustres de esta pequeña localidad. El otro, Francisco Lerma Martínez, fue un obispo misionero que desarrolló su labor pastoral en Mozambique, coincidiendo con el proceso de descolonización de la metrópoli portuguesa.

Hace ya cinco generaciones que la familia de Carlos Alcaraz se asentó en El Palmar. Ahí viven en la actualidad Carlos Alcaraz y

Virginia Garfia, los padres del deportista, y sus tres hermanos, Álvaro, Sergio y Jaime; también sus abuelos. Por cierto, que la abuela materna de Carlos, Victoria, sevillana del barrio de Triana, pintora y gran aficionada a las sevillanas, ha hecho todo lo posible por enseñarle a bailar a su nieto el tradicional baile andaluz…, aunque sin éxito. «Lo suyo siempre ha sido la raqueta», declaró Victoria, lo que no deja lugar a dudas de que lo de Carlitos no es el baile…Y es que si una abuela critica una falta de talento de un nieto es que ese nieto ha sido llamado para otras cosas en esta vida. No hay duda.

Por su lado, el abuelo paterno es Carlos Alcaraz Lerma, gran aficionado al tenis que, además de transmitir esa pasión primero a su hijo y luego a su nieto, ha contribuido a mejorar la carrera de Carlitos a través de la estrategia y la autoconfianza.

El abuelo de Carlos ha inculcado a su nieto la pasión por el ajedrez, que contribuye a desarrollar la estrategia. Además, ha acuñado el inspirador lema de las tres C que funciona como faro para la carrera del joven deportista español: «cabeza, corazón… y cojones».

SU PADRE, UN PILAR FUNDAMENTAL

«Te veo más que a mi familia», bromeaba Carlos Alcaraz con Jannik Sinner durante el US Open celebrado en septiembre de 2025. No le faltaba razón. Tan solo en esos nueve meses, el murciano y el italiano se habían enfrentado en quince ocasiones. Más allá de la broma, Carlos dejaba entrever la importancia que tiene la familia en su profesión y el apoyo emocional que supone en los momentos más trascendentes de las competiciones.

De hecho, **el vínculo del campeón con el tenis es casi una tradición familiar**. Su padre, Carlos Alcaraz sénior, fue tenista profesional; de hecho, llegó a ser subcampeón de España y, a principios de la década de los noventa, incluso formó parte del circuito ATP, donde alcanzó el puesto 963 en el ranking. El siguiente paso que hubiera exigido su carrera deportiva era entrar en la Bruguera Tennis Academy de Sergi Bruguera, algo que no pudo concretarse por la falta de recursos económicos de su familia. «Tenía que pagar ochenta mil pesetas al mes, y yo entonces solo ganaba sesenta mil. Fue imposible», recordaba en el diario *Las Provincias* Carlos Alcaraz Lerma, padre y abuelo, que siempre confió en que su hijo podía triunfar en el mundo del tenis. Si bien nunca negó que su técnica con el revés dejaba que desear, la derecha de Alcaraz padre era, según el abuelo, tan buena como la de Alcaraz nieto. «Recorrimos España entera, pero nos faltó eso que sí ha tenido mi nieto: medios económicos», decía el abuelo de Carlitos.

Aun así, lejos de verlo como una derrota, Carlos Alcaraz padre continuó vinculado a su pasión deportiva. Sin embargo, en lugar de hacerlo desde la competición, lo haría desde la docencia, compartiendo su conocimiento y su experiencia con los jugadores

que empezaban a practicar su deporte en la Real Sociedad Club de Campo de El Palmar.

La actividad como profesor de su padre en ese centro deportivo no tardó en llamar la atención del pequeño Carlos, que, según recordaba su madre, cuando apenas tenía cuatro años, ya disfrutaba viendo cómo jugaban los alumnos más mayores.

No es de extrañar que, poco tiempo después, su padre le diera una raqueta de su tamaño y, mientras que otros pequeños de su edad pasaban el tiempo en los toboganes, en los columpios o en el arenero, Carlitos pasaba el rato, sí, en la arena, pero en la de ladrillo machacado de las pistas de tenis.

«De pequeñito, Carlos me decía: "Que no, que yo quiero jugar otra más, que no me quiero volver a casa"», recordaba Carlos Alcaraz padre en un documental rodado por Rolex. Carlitos confirmaba que siempre quería jugar y jugar y jugar.

«A mi padre siempre le pedía jugar, los sábados por la tarde, los domingos. Y recuerdo que muchos días acababa enfadado con él».

Consciente del potencial de su hijo para la práctica del tenis, Carlos Alcaraz padre demostró una altura de miras poco frecuente en muchos de los progenitores de deportistas de élite. En lugar de proyectar sus deseos frustrados de triunfar como profesional del deporte, lo que hubiera generado en el niño una presión excesiva que habría limitado su talento, Alcaraz padre supo que, **si lo que realmente quería era apoyar a su hijo en su carrera, debía dar un paso a un lado**.

Solo poniendo la carrera de su hijo en manos de otro profesional, Carlitos llegaría a brillar como deportista de élite, sin que ello enturbiara la buena relación entre padre e hijo. Una decisión que no puede ser confundida con desinterés, pues, otra cosa no, pero lo que no le ha faltado nunca al padre de Carlos Alcaraz es implicación con la carrera de su hijo, hasta el punto de haber sido acusado de espionaje, por grabar a Novak Djokovic durante un entrenamiento.

> «Probablemente sea cierto. Mi padre es un gran aficionado al tenis. No mira solamente mis partidos. Creo que entra al club a las once de la mañana y se va a las diez de la noche, así que ve los partidos y los entrenamientos de todo el mundo».

Si bien el término «espionaje» suena un tanto exagerado, como dejaba entrever Alcaraz, su padre siempre ha seguido muy de cerca la carrera de su hijo y de sus competidores con el objetivo de ayudarle a mejorar. Cuando, a los diez años, Carlitos compitió en un torneo del circuito Nike en Madrid, por ejemplo, Carlos padre fue a ver los partidos del chaval que se enfrentaría con su hijo. «Pensé "de

aquí no pasamos"», recordaba Carlos Alcaraz padre, que, cuando vio cómo su hijo derrotaba a ese rival imposible, corrió a llamar a su mujer para decirle: «No te puedes imaginar cómo ha jugado tu hijo, un disparate; ha vuelto loco al rival».

Fue en ese mismo momento cuando el padre confirmó que su hijo estaba «destinado a tener la oportunidad de ser jugador de tenis». Los hechos han confirmado que no era solo amor de padre.

VIRGINIA, LA MADRE CON SANGRE TRIANERA

Aunque nació en Sevilla, Virgina Garfia, madre de Carlos Alcaraz, se crio en Murcia, región a la que había sido trasladado su padre, Manuel Román Garfia Cano, por entonces empleado de El Corte Inglés.

Discreta, sin redes sociales, Virginia apoya, al igual que su esposo, la carrera de Carlos Alcaraz. Un apoyo que se hace patente en cosas tan aparentemente nimias como cocinarle su plato favorito —un puchero con *pringá* basado en el cocido andaluz— cuando el deportista está en casa preparando la temporada; animarle en la pista de juego durante las finales de los torneos, o desempeñando su papel de vocal de **la Fundación Carlos Alcaraz, cuyo objeto social es procurar el bienestar infantil a través del deporte, y que desarrolla su labor a través de acciones que van desde lo más ambicioso a lo más sencillo**. Por ejemplo, la donación de alrededor de dos mil pelotas de tenis usadas a la escuela donde estudió el campeón, para, una vez cortadas por la mitad, ser

colocadas en las patas de las sillas de los alumnos. Una solución destinada a que las sillas no hagan ruido al ser arrastradas por el suelo, cosa que reduce la contaminación acústica y, lo más importante, genera un ambiente más amable para aquellos niños con discapacidades auditivas o con espectro autista, que suelen ser más sensibles a los ruidos.

Además de ese apoyo en el campo profesional, Virginia no descuida el aspecto emocional de su hijo; como buena madre, protege a Carlos de la presión a la que está sometido y que puede resultar excesiva para un joven de su edad.

«La gente espera que sea como Rafa, una leyenda, pero no tiene que dejar que la gente se meta en esa parcela suya», declaraba Virginia Garfia.

Esta reflexión, si bien no oculta que el deseo de toda la familia es que Carlos sea uno de los mejores tenistas del mundo, deja claro que tal hazaña no puede obtenerse a cualquier precio. Como es natural, Virginia teme que la fama imprevista y desmedida pueda afectar a Carlos. Una consecuencia no deseada que intenta evitar con ayuda de su esposo y sus otros tres hijos: Álvaro, Sergio y Jaime.

A diferencia de sus hermanos, Sergio no está tan interesado por el tenis. El tercer hermano de la familia Alcaraz prefiere el fútbol, deporte que practica en competiciones regionales. Por su parte,

Jaime, el pequeño, sí puede convertirse en otra estrella del tenis como su hermano Carlos, gracias a, por ejemplo, un estupendo revés que le ha ayudado a alzarse dos veces con el campeonato regional de Murcia o a ganar el Rafa Nadal Tour en la categoría sub-12, y a ser campeón de Europa infantil con la selección española en la Copa Sol celebrada en 2025 en Valencia.

«Está viajando por España, fuera de Murcia, y una de las cosas que me preocupa es que la gente le atosigue mucho. "Está jugando el hermano de Carlos Alcaraz, y tal". No me gusta que la gente le pueda llegar a presionar de esa manera. Alguna vez he tenido que salir a decir que no se le pongan tantas expectativas. Tiene solo catorce años, es muy joven para decir que es el "nuevo Carlos Alcaraz" o que "se parece mucho a su hermano". Todavía es muy pronto. Ponerle esas expectativas a un chico de catorce años es complicado», declaró Carlos Alcaraz en la web de Eurosport, demostrando así que el cuidado de los miembros de la familia no es exclusividad de Virginia Garfia, sino de todos sus miembros, también del campeón.

«Cuando vuelvo a casa, intento pasar tiempo con ellos y ejercer de hermano mayor, educarlos en buenos valores y, sobre todo, que no vean en mí al Alcaraz tenista, sino a su hermano mayor. No es fácil porque están en una edad complicada, pero nos llevamos muy bien».

ÁLVARO, EL HERMANO CÓMPLICE

Quien realmente ejerce de hermano mayor de Carlos es Álvaro, al que los cuatro años de diferencia que tiene respecto al campeón le aportan autoridad y ese aval necesario para que el tenista vea en él a un referente y a un cómplice. «Estar con ellos me hace sentir en casa, hay mucho tiempo libre fuera de pista y me ayuda estar rodeado de los míos», reconocía el campeón, que encuentra en Álvaro, además de a un hermano, un confidente y un preparador deportivo, ese apoyo tan necesario durante los periodos que el jugador pasa fuera del hogar y que tan duros resultarían para cualquiera.

De hecho, Álvaro y Carlos, que durante años compartieron dormitorio en la casa familiar, han vuelto a compartir habitación en los desplazamientos para los torneos. La principal diferencia es que ahora ya no duermen cada uno en una litera, sino en camas separadas. Lo demás sigue igual. Álvaro es un gran apoyo y sabe lo importante que es eso para su hermano pequeño.

«Mi presencia es fundamentalmente como apoyo familiar y para hacer que él se sienta cómodo, como si estuviera en casa cuando se encuentre lejos, y, como hermano mayor

suyo que soy, creo que le puedo ayudar y sumar también en el plano personal».

A pesar de que como su padre y hermano demostró talento para el tenis, Álvaro ha preferido renunciar a una carrera propia como jugador y profesor para integrarse en el equipo de su hermano. Una inteligente decisión, muy parecida a la que tomó su padre cuando decidió no ser él el que entrenase a su hijo, y que ha hecho que, desde 2022, acompañe a su hermano pequeño en los viajes, en los entrenamientos y actúe como *sparring* para ejercitarse y calentar antes de los partidos. **Es una relación que combina la admiración por la grandeza deportiva del campeón con la envidia sana por ver cómo tu hermano pequeño se convierte en una leyenda del tenis.**

«Es una envidia sanísima para mí, que fui jugador aficionado y llegué a disputar algunos campeonatos de España por equipos con el Murcia Club de Tenis. Ahora que veo a Carlos triunfar en la ATP, creo que yo podría haber seguido jugando, pero ante todo disfruto al presenciar lo que es capaz de hacer en la pista, con ese juego explosivo y eléctrico que tiene y que a mí, como supongo que a mucha gente, me hace que me entren ganas de coger la raqueta», declaraba Álvaro antes de apuntar que, si bien llegó a jugar a nivel nacional y se enfrentó varias veces a Alejandro Davidovich, «me quedó esa espina clavada de haber podido haber hecho algo más en el tenis». Un lamento que parece olvidar que Álvaro Alcaraz ya está haciendo mucho por el tenis: nada menos que ayudar a su hermano a ser el mejor de la historia.

De hecho, la decisión de Álvaro de renunciar a su carrera para acompañar a su hermano resulta aún más meritoria habida cuenta de la natural rivalidad entre hermanos. Una competencia que, en el caso de los Alcaraz, se ha dado tanto en el terreno de juego como fuera de él. «En nuestra familia siempre se ha jugado a este deporte, al haber sido mi padre tenista, pero los piques entre Carlos y yo se daban en cualquier ámbito. De hecho, nos inventábamos juegos con la raqueta y la pelota e íbamos de reto en reto a ver quién lo hacía mejor», recordaba Álvaro, que extendía esa rivalidad incluso a sus afinidades futbolísticas:

«Él es del Madrid y yo soy del Barça, y a veces discutimos, pero con buen talante, lo cual no quita para que nos tiremos pullas de vez en cuando».

Cuando le preguntan por la relación con su hermano Carlos, Álvaro lo tiene claro: son como Zipi y Zape, los dos personajes de los tebeos Bruguera creados por Escobar y conocidos por su talento para hacer trastadas. Una cualidad que en ningún momento enturbia la bonhomía de Carlos. «Es un chaval muy comprensivo con todos y muy generoso, alguien al que no le gusta decir que no y le cuesta hacerlo», recordaba Álvaro Alcaraz, cuyas palabras son ratificadas por Lucía, novia de Álvaro, que no tiene más que buenas palabras para el jugador: «La vida no me dio hermanos, pero sí a cuñados maravillosos como tú. Gracias por dejarme vivir toda esta locura que

estás consiguiendo, no me cabe más orgullo dentro, te admiro muchísimo y te quiero todavía más», declaraba la joven en su perfil de Instagram después de que Alcaraz se alzase con el trofeo de Roland Garros.

Esa bondad, generosidad y buen talante de Carlos hacia sus allegados también la confirma su madre, que, en una entrevista concedida en 2023 a Onda Regional de Murcia, declaraba: «Siempre ha sido muy noble, desde niño hasta ahora, muy noble y muy cariñoso, muy de su casa y de su familia… Lo poco que le des, él te devuelve el doble». Unos atributos que el propio Carlos Alcaraz ratificó cuando, de manera inesperada, apareció en la casa familiar con nada menos que un automóvil deportivo Aston Martin como regalo para su padre.

«Pero ¿cuándo voy a conducir este coche?», le preguntó Carlos Alcaraz a su hijo, más avergonzado que feliz ante semejante obsequio. No era para menos. Según recoge el escritor inglés Mark Hodgkinson en su libro *Being Carlos Alcaraz: The Man Behind the Smile*, la familia Alcaraz no se siente cómoda haciendo ostentación del lujo del que ahora disfrutan, y menos aún en un entorno tan pequeño como El Palmar, en el que todos los vecinos se conocen.

Por si no fuera bastante, Carlos Alcaraz padre tampoco está de acuerdo con que su hijo gaste el dinero que ha ganado con su esfuerzo en objetos que no son verdaderamente necesarios. **Nadie como él, que tuvo que renunciar a su carrera deportiva por falta de recursos, conoce el valor y la importancia del dinero.** Tanto es así que la familia no descarta poner a la venta el automóvil, que, en la actualidad, pasa la mayor parte del tiempo aparcado, pues nadie se anima a conducirlo.

APOYO, NO LASTRE

«Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el niño», defendía Maria Montessori. Para la pedagoga italiana, el apoyo familiar debe aparecer solo cuando los más pequeños no puedan solucionar sus necesidades por sí mismos, un consejo que se aplicaría tanto en lo que se refiere a las habilidades como a las emociones. La familia ayuda al niño a valerse por sí mismo, según Montessori.

La familia es una red relacional que, lejos de resolver directamente todas las dificultades del niño, le ayuda a desarrollar la autoestima, habilidades y personalidad suficientes de cara a que pueda valerse por sí mismo.

No obstante, la familia deberá desarrollar ese apoyo con el suficiente afecto como para que los menores no interioricen ese fomento de su autonomía como desatención. Una tarea para la cual es necesario hacerle sentir parte del grupo y desarrollar relaciones sanas con los diferentes miembros que confirman la familia. Para lograrlo, también **será necesario transmitir el respeto a los gustos y deseos de cada uno, estableciendo así límites que permitan que todos los miembros puedan desarrollar esa personalidad y habilidades en condiciones de igualdad**.

El caso de los Alcaraz es un buen ejemplo de la reflexión planteada de Montessori. Si los padres de Carlos hubieran demostrado una atención desigual hacia los diferentes miembros de la familia que primase las necesidades y los deseos de Carlos con el único fin de potenciar su talento deportivo, no solo hubiera podido provocar conflictos en los demás hermanos, en el seno del propio matrimonio o entre los abuelos, sino que, a la larga, tampoco hubiera sido beneficioso para el desarrollo tanto personal como profesional del campeón.

A sus veintidós años, Carlos tiene mucho que conseguir deportivamente, pero también que crecer como persona, y ahí el papel de su familia es clave.

En todo caso, sin necesidad de abundar en teorías pedagógicas, filosóficas o psicológicas, el mejor ejemplo de la necesidad de crecer en un entorno familiar sano son los numerosos casos de campeones del mundo del tenis a los que una ambición desmedida de sus progenitores o una familia disfuncional han arruinado su carrera y su vida. Si bien son varios los ejemplos, más de lo que fuera deseable, nos centraremos en dos: Andre Agassi y Jelena Dokić.

Andre Agassi

Cuando en septiembre de 2020 falleció Mike Agassi a los noventa años, el diario *As* no se anduvo con medias tintas y tituló: «Muere Mike Agassi, el hombre que hizo que Agassi odiara el tenis». Este exboxeador nacido en Irán con el nombre de Emmanuel había participado en los Juegos Olímpicos de 1948 y 1952 representando a su país, antes de decidir emigrar a Estados Unidos. Radicado en Las Vegas con el seudónimo de Mike —por considerar que era un nombre más afín a un púgil—, cuando comprobó que no podría labrarse una carrera en el deporte de las doce cuerdas, Emmanuel se resarció de sus fracasos profesionales en la figura de su hijo. Aunque era innegable que el niño estaba especialmente dotado para el tenis, la presión del padre por que su hijo fuera el mejor lo convirtió en un adulto herido. Andre Agassi hablaría largo y tendido de estas cosas en su célebre autobiografía, *Open*. «Tenía siete años cuando predije que sería número uno del tenis», afirmó Mike Agassi, que no cejó en su empeño hasta que esa profecía se cumplió, sin importarle los sentimientos de su hijo. «No empecé en el tenis por elección, yo lo odiaba con toda mi alma y lo odié la mayor parte de mi carrera», recordaba Andre.

Para lograr su objetivo, Mike Agassi no dudó en someter a su hijo a agotadoras sesiones de entrenamientos en las que incluso utilizaba máquinas fabricadas por él mismo. Por ejemplo, «el Dragón», un lanzapelotas modificado que le permitía arrojar a una velocidad endiablada más de dos mil quinientas bolas diarias, la cuales debían ser devueltas, una a una, por su hijo.

> Cuando el Dragón apunta hacia mí con puntería mortal y lanza pelotas a ciento ochenta kilómetros por hora, el ruido de sus entrañas es un rugido que hiela la sangre. Mi padre hizo que el Dragón fuera terrible. Le ha dado un

> cuello más largo y una cabeza de aluminio más estrecha. También lo ha puesto en una base, por lo que se eleva sobre mí, con siete años. Me veo diminuto e indefenso. Mi padre no lo ha puesto así por atención y respeto. Quiere que las bolas que dispara caigan a mis pies como si las tirasen de un avión. Son casi imposibles de devolver bien, tengo que devolverlas o me golpearán en mi cabeza. Aun así, eso es insuficiente para mi padre. «¡Golpea antes!», me grita.

Para potenciar el rendimiento de su hijo, Mike Agassi no dudó en darle a Andre, sin que este lo supiera, drogas como el *speed* —anfetamina machacada— y obligarle a utilizar pelucas, para que las marcas de moda y lujo siguieran proponiéndole contratos de imagen y patrocinio. Como relataba el propio Andre, minutos antes de disputar la final de Roland Garros de 1990 contra Andrés Gómez, «me puse a rezar cuando calentaba antes de iniciar el partido, pero no era por la victoria, sino para que la peluca no se me cayera».

Después del fracaso de su primer matrimonio con la actriz Brooke Shields, Agassi se casó con Steffi Graf, tenista alemana que le aportó el apoyo y la estabilidad emocional suficientes como para sobrellevar su carrera profesional con mejor ánimo hasta su retirada definitiva en 2006.

En la actualidad, Agassi continúa vinculado al deporte que le hizo famoso, ahora como entrenador. No obstante, la desconsideración de Mike Agassi hacia él aún se deja notar en el ánimo de su hijo. «Todavía odio el tenis», declaró, aunque, afortunadamente, «ahora como entrenador, no tengo que amarlo».

Una situación que contrasta con la de Alcaraz, que ha manifestado en reiteradas ocasiones que si su amor por el tenis desaparece, competir y entrenar carecería de sentido, y la de su padre, que, a

diferencia del de Agassi, no está intentando revivir ese éxito deportivo que no pudo ser a través de su hijo. Por otra parte, Virginia no le dejaría ni que se le pasara por la cabeza.

Jelena Dokić

En 1999, con tan solo dieciséis años, Jelena Dokić derrotó en Wimbledon a Martina Hingis, la por entonces número uno del mundo. «Ese debería haber sido uno de mis mejores momentos, pero, después del partido, mi padre pensó que yo era una vergüenza y no me permitió volver al hotel», recordaba en su biografía, titulada *Unbreakable* (Irrompible). La tenista, ese mismo día, tuvo que buscar refugio en el salón de jugadores después de pedir el amparo del juez árbitro del torneo. Allí permaneció hasta que, de madrugada, la descubrió el personal de limpieza y, por vergüenza, salió a buscar otro alojamiento «sin dinero, sin tarjeta de crédito, nada».

Este es uno de los muchos abusos que la tenista serbia nacionalizada australiana sufrió a manos de su padre y preparador, el exboxeador Damir Dokić, cuyos entrenamientos no escatimaban en insultos, golpes, tirones de pelo y otras humillaciones que no se circunscribían al entorno privado, sino que se repetían en público e incluso durante las competiciones. «Se convirtió en algo rutinario, y cada vez iba a más. Los golpes ocurrieron casi a diario, pero también tuve problemas con el maltrato emocional. No solo hubo dolor físico, sino también psicológico, ese fue el que más me dolió», recordaba Jelena.

La situación llegó a tal extremo que Damir Dokić fue expulsado de los torneos por los organizadores y se le prohibió el acceso a los

recintos deportivos, aunque sirvió de poco. Según relataba la jugadora, «intenté reconciliarme con él algunas veces a lo largo de los años, pero, simplemente, no ha sido posible. Es difícil comunicarse con alguien que piensa que no ha hecho nada malo y no ha mostrado remordimiento alguno».

Aunque tal vez sean los ejemplos más extremos y alejados al caso de Alcaraz y su familia, es indiscutible que en el mundo del tenis se repiten con demasiada frecuencia las historias de familias que han priorizado los éxitos deportivos al bienestar físico y emocional de sus miembros. Martina Hingis, por ejemplo, que era hija de jugadores profesionales con pocos triunfos, recibió ese nombre por la gran Martina Navratilova, por lo que, ya desde la cuna, sus padres dejaron claro cuál iba a ser su futuro. Algo semejante le sucedió a Jennifer Capriati, a la que su padre obligaba a hacer abdominales cuando todavía era una niña pequeña, o con el argentino Guillermo Pérez Roldán, quien sufrió malos tratos a manos de su padre y entrenador, Raúl Pérez, que llegó a ser procesado por ello.

LA RESPONSABILIDAD DE LA FAMILIA

«Los tenistas tendrían que ser huérfanos», le comentó en cierta ocasión Guillermo Vilas a Quique Cano, periodista especializado en tenis. Sin llegar al extremo del tenista argentino, es un hecho que las familias, y la de Alcaraz no es una excepción, tienen una gran responsabilidad a la hora de que las carreras deportivas de sus hijos

contribuyan, además de a los éxitos en la competición, a su desarrollo como personas y no a limitarlos o traumatizarlos.

Como afirma el psicólogo deportivo Bernat Cardell, que informa de que «cerca de un 40 por ciento de los jóvenes abandonan el deporte por sentirse excesivamente presionados»:

«Esto va de formar y educar personas, transmitir valores, pasión, generar adherencia y asegurar una experiencia enriquecedora que los haga crecer».

Los problemas a los que, según Cardell, se enfrentan habitualmente los jóvenes deportistas y que les desincentivan a seguir entrenando y compitiendo son:

1. **La frustración y bloqueos ante los errores:** la ansiedad y los nervios aumentan las distracciones y la probabilidad de cometer errores. Cuando esos errores se confirman, acentúan ese nerviosismo y reeditan los fallos, por lo que el deportista entra en un bucle del que le es difícil salir.
2. **Pérdida de confianza en sus habilidades:** esos errores ocasionan un descenso en el rendimiento, que provoca que el jugador no los considere un hecho puntual, sino algo inevitable que puede hacer que se cuestione su talento deportivo en su totalidad.

3. **Pérdida de motivación e interés por el deporte:** la repetición de los errores y de los malos resultados puede provocar un malestar en el atleta que afecte al hecho mismo de jugar y competir haciendo que el deporte deje de ser algo atractivo y deseable.
4. **Presión excesiva por parte de padres y entrenadores:** suele pensarse equivocadamente que una mayor presión generará un mayor rendimiento y, en consecuencia, mejores resultados. Sin embargo, esa concepción de los entrenamientos olvida que el desarrollo emocional del deportista en edades tempranas no permite gestionar de manera óptima ni la presión ni los malos resultados; y mucho menos ayuda que dicha exigencia proceda de un adulto de referencia.
5. **Estrés generado por la forma de comunicar del entrenador:** aunque un buen entrenador no tiene por qué ser psicólogo, sí debe tener nociones de psicología. Al menos aquellas que le permitan comunicar sus instrucciones de acuerdo con la edad de los deportistas. «Adoptar estilos excesivamente agresivos o autoritarios —aclara Bernat— puede causar que aparezca miedo al error y lapidar la creatividad y la confianza de los niños y las niñas en edades de formación».

Para prevenir este tipo de problemas, Bernat Cardell aporta una serie de consejos para las familias, que, en muchos casos y a pesar de su buena voluntad, no son conscientes de los graves efectos que sus palabras o acciones pueden tener en los jóvenes deportistas.

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

1. **Reconocer el esfuerzo por encima de los resultados:** las preguntas que se hacen a un deportista transmiten cuáles son las cosas a las que se les da más importancia. Por tanto, en lugar de preguntar por el resultado del partido, es más conveniente que los padres pregunten si el niño ha disfrutado jugando o si está contento con cómo lo ha hecho.
2. **Tener expectativas realistas:** si bien la frustración es una emoción que tanto padres como hijos deben saber gestionar, no está de más reducir las ocasiones de frustrarse, ajustando los objetivos a las capacidades del joven deportista.
3. **Dar ejemplo de comportamiento:** aunque resulte evidente, nunca está de más advertir de la necesidad de evitar insultos, gritos o agresiones contra los adversarios y los árbitros. Esta actitud debe ir acompañada de otra importante enseñanza, aquella que explica que, si bien durante la competición es posible que surjan emociones desagradables, estas no deben manifestarse a través de la agresividad y la violencia.
4. **Evitar la figura del padre-entrenador:** «tanto si sabemos poco como si sabemos mucho del deporte que practican nuestros hijos —advierte Cardell—, es importante que entendamos cuál debe ser nuestro papel: ser padres, no entrenadores». Para ello, este psicólogo deportivo aconseja que no se cuestione el trabajo del entrenador ni se den instrucciones desde las gradas. Con ello no solo se evita

desautorizar al adulto de referencia en el campo, sino que no se coloca al joven deportista en la tesitura de elegir entre seguir las directrices del experto o del familiar.

A la luz de estas situaciones, los Alcaraz-Garfia son un buen ejemplo de cómo la familia de un deportista de élite puede velar por su equilibrio emocional y el del resto de sus hermanos, sin que por ello se renuncie a su desarrollo profesional y a su carrera deportiva. Como confirmaba Virginia Garfia en el documental de Netflix, **el objetivo principal de la carrera deportiva de su hijo, más allá de los triunfos, es que «no lo conviertan en un juguete roto».** Por lo que respecta a Alcaraz, es evidente que en su familia no van a dejar esa batalla sin luchar.

2

EL EQUIPO, SU OTRA FAMILIA

«El tenis de alto nivel es una especie de arte. El tenis es el deporte más bello que hay y también el más exigente. Requiere control sobre el cuerpo, coordinación mano-ojo, rapidez, velocidad frenética, resistencia, y esa extraña mezcla de cautela y abandono que llamamos valor», escribió David Foster Wallace, que, a continuación, hablaba de la gran cantidad de variables que se desplegaban a la hora de practicar ese deporte:

> Un solo lanzamiento de un intercambio dado en un partido de alto nivel es una pesadilla de variables mecánicas. Dada una red de casi un metro de altura (en el centro) y dos jugadores en una posición fija (carente de realismo), la eficacia de un lanzamiento dado depende de su ángulo, profundidad, velocidad y efecto. Cada uno de estos condicionantes a su vez está determinado por otras variables. Por ejemplo, la profundidad de un lanzamiento está determinada por la altura con la que la pelota pasa por encima de la red combinada con la posición corporal del jugador, su forma de coger la raqueta, el grado en que dirige la raqueta hacia atrás para tomar impulso, el ángulo de la faceta de la raqueta y las coordenadas tridimensionales en que se mueve la faceta de la raqueta durante el intervalo en que la pelota toca el cordaje. El árbol de variables y determinantes sigue ramificándose, y crece más todavía cuando entran en la ecuación las posiciones y preferencias del oponente y las características balísticas de la pelota que este envía.

Para Foster Wallace, ningún ordenador había sido capaz de calcular todas esas variables, pero, incluso si algún día llegan a conseguirlo, el tenis seguiría siendo un arcano indescifrable que exigirá de las habilidades de una entidad viva e «intensamente

consciente» que, al mismo tiempo, pueda actuar de manera inconsciente.

En palabras del autor de *La broma infinita*, **lo que diferencia a los jugadores aficionados de los grandes campeones no es tanto su complexión física o su fuerza, sino esa especial capacidad para «ver» la pelota**. «Cualquier adulto normal puede golpear una pelota de tenis con la misma velocidad que un profesional; el truco es darle a la pelota de forma al mismo tiempo fuerte y precisa. Si uno puede colocar el cuerpo en la posición correcta y coordinar el golpe para darle a la pelota en el punto exacto (con la pelota a la altura de la cintura y situada ligeramente delante de uno, con el punto de apoyo del cuerpo pasando de la pierna trasera a la delantera en el momento de hacer contacto con ella), entonces uno puede al mismo tiempo hacer polvo la pelota y dirigirla».

Además de ese talento natural —que hace que Foster Wallace exagere hasta el punto de afirmar que solo lo tienen uno entre un billón—, **lo que diferencia el rendimiento de los diferentes jugadores entre sí es, principalmente, la calidad de su equipo de preparadores.** Un grupo de expertos especializados en preparar a profesionales que, como sus pupilos, también deben rendir al máximo de sus capacidades.

Tal y como explica Inanna Catalá Miguel, del Departamento de Organización de Empresas de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial de la Universidad Politécnica de Valencia, cualquier equipo de trabajo «está conformado por un pequeño número de personas con habilidades complementarias, comprometidas con un propósito común y que comparten un

conjunto de metas de desempeño y un enfoque por el que se sienten solidariamente responsables».

Sin embargo, los equipos de alto rendimiento tienen unas particularidades añadidas que los diferencian de otros grupos de trabajo. Por ejemplo, «emplean procesos específicos para la realización de sus tareas, desarrollan cierto tipo de sentimientos entre sus miembros y logran niveles especiales de compromiso, confianza, consistencia e intensidad». Ese elemento emocional, que está muy presente en los deportistas y muy especialmente en el de Alcaraz, es resaltado por los investigadores Lipman-Blumen y Leavitt, que afirman que un equipo de alto rendimiento sería también «una disposición de ánimo general, una actitud compartida, volcada y comprometida a fondo con su tarea».

Por muy profesionales que sean todos los miembros del equipo del tenista, si no hay un compromiso compartido y un buen ambiente entre Alcaraz y sus preparadores, antes o después la relación se resentirá y, con ella, los resultados.

Por todo lo anterior, la confección de un equipo de alto rendimiento no es tarea sencilla. Definitivamente, si lo que se espera son grandes resultados, también es necesario definir correctamente los objetivos y las tareas, porque solo así se evitará invertir recursos

y ánimos en vano. De esta forma, según Catalá Miguel, los equipos de alto rendimiento deben:

1. **Tener metas específicas**: es importante definir los objetivos y comprometerse a cumplirlos en su totalidad.
2. **Aglutinar diferentes perfiles profesionales:** además de la experiencia en el campo que debe desarrollar cada profesional, estos deben tener habilidades en la toma de decisiones, la solución de conflictos y las relaciones interpersonales.
3. **Definir los papeles y los territorios de actuación de cada miembro del equipo:** obviar este aspecto provocará que, mientras unos pasos del proceso se dupliquen sin que se resuelvan óptimamente, otros se desatiendan, quedando sin resolver. Todo ello aumenta el riesgo de conflictos internos entre los miembros del equipo a consecuencia de ese caos organizativo.
4. **Desarrollar un liderazgo participativo:** si bien es necesario un líder que organice el proceso de trabajo, dicho liderazgo debe desarrollarse bajo parámetros de confianza y comunicación que también dejen espacio a las aportaciones de los demás miembros del equipo.
5. **Reconocer el esfuerzo:** a medida que se consiguen los objetivos planteados, es necesario reconocer el esfuerzo y recompensarlo. A todo el mundo le gusta que se valore su trabajo y le motiva para seguir adelante.
6. **Responsabilidad compartida:** del mismo modo que los éxitos son colectivos, la responsabilidad también lo será. No

obstante, esto no debe ser impedimento para que, a la hora de evitar errores, se articulen protocolos de comunicación a través de los cuales cada miembro del equipo comparta con los demás la evolución de sus tareas, para así atajar los posibles fallos antes de que se produzcan.

7. **No rehuir el conflicto:** el conflicto no es malo por sí solo. Lo que sí puede serlo es la forma de gestionarlo. Un equipo en el que se cumplan las anteriores exigencias estará preparado para afrontar los problemas con confianza, comunicación y sin luchas de poder.
8. **Establecer un método de trabajo compartido:** es importante determinar un proceso que, al mismo tiempo que permite avanzar hacia el objetivo principal, facilita que cada uno de los miembros ejecuten sus tareas de manera individual y autónoma, fortaleciendo así la confianza individual.
9. **Recursos y retribuciones:** por último, es necesario que un equipo de alto rendimiento cuente con la tecnología más avanzada para desarrollar su trabajo, disponga de posibilidades para continuar su propia formación y, por supuesto, que las retribuciones sean tanto acordes a las capacidades de cada miembro del equipo como proporcionales al objetivo que se pretende obtener.

Por tanto, si lo que se pretende es alcanzar el número uno del mundo del tenis, los recursos, objetivos, métodos y profesionales que conforman el equipo destinado a ello deberán estar a la altura de un objetivo tan ambicioso. Un principio que la familia Alcaraz ha

tenido claro desde el momento en que Carlitos comenzó a competir y en el que tal vez haya tenido que ver la propia experiencia como deportista de su padre. Especialmente importante ha debido de ser la imposibilidad de continuar su carrera como profesional por la falta de recursos para rodearse de un equipo suficientemente solvente como el que, por fortuna, sí que ha acompañado a su hijo desde los inicios de su carrera.

ENTRENAR A UN CAMPEÓN

El primer preparador que Carlitos tuvo cuando su padre consideró que lo que él podía enseñarle ya no era ni suficiente ni conveniente para su éxito fue Carlos Santos Bosque. Este profesor, miembro del club de tenis de El Palmar, trabajó con el campeón murciano de los cinco a los doce años, periodo a lo largo del cual, además de cuestiones técnicas, le **transmitió valores como la responsabilidad y el compromiso**, conceptos imprescindibles para el éxito deportivo, porque, como todo el mundo sabe después de décadas leyendo cómics de Marvel, todo superpoder conlleva una gran responsabilidad.

«Comenzamos entrenando dos veces por semana, una hora y cuarto, pero, poco a poco, le metíamos más tiempo y algún día más: siempre eran sesiones motivantes, lúdicas y con muchos juegos», recordaba al diario *El Español* el propio Santos Bosque, que no dudaba en poner a Carlos y a sus compañeros a dar diez vueltas a la pista de la Real Sociedad Club de Campo de Murcia, conocida

popularmente como Tiro de Pichón, cuando llegaban aunque fuera con solo un minuto de retraso respecto a la hora acordada.

Hijo de militar, Carlos Santos Bosque adquirió su experiencia deportiva jugando en la pista de tenis de la casa que su familia tenía en la localidad murciana de La Manga. Cuando cumplió los veintitrés años y para sacarse algún dinero mientras cursaba la carrera de Educación Física, comenzó a dar clases de tenis a los alumnos más pequeños del Club Deportivo Mar de Cristal de La Manga. Sin embargo, todo cambió cuando un día Miguel de Dios, director de dicho club, llamó al padre de Carlos Alcaraz para ponerlos en contacto. «Le dio buenas referencias mías, me hizo una entrevista de trabajo, y comencé a entrenar a un grupo de cuatro niños: Carlitos, Pedro, Fulgencio y Javi».

Una de las características de los entrenamientos de Santos Bosque eran sus métodos heterodoxos y disruptivos. Por ejemplo, emplear un bate de béisbol para mejorar el revés, colocarlos frente a un espejo con intención de que pudieran observar sus propios movimientos, poner pequeñas porterías en los extremos de la pista para que intentaran marcar gol, unos ejercicios que podrían resultar incomprensibles, pero que, como los peculiares entrenamientos del señor Miyagi en *Karate Kid*, acabaron cobrando sentido no solo en la pista, sino en exhibiciones como la realizada años después por Alcaraz en un evento de Rolex en el que tenía que golpear una pelota y meterla en varios cubos de diferentes tamaños.

«Otro ejercicio que hacíamos mucho consistía en ponerle un cubo al otro lado de la red para

practicar las dejadas. Yo les picaba para ver quién metía más bolas, y Carlitos siempre las clavaba todas».

El testimonio de Santos Bosque es la mejor prueba de hasta qué punto es necesario que el preparador de un deportista de élite esté a la altura de sus alumnos. «Hay que estar continuamente formándose, él me obligaba a formarme sin parar. Aprendí biomecánica por él, su potencial me obligaba a analizar a los jugadores punteros, a fijarme en ellos para aprender cómo hacían cada movimiento… Y trabajar con él me enseñó que tienes que estar todo el día haciendo ejercicios constantes para que nunca haya aburrimiento», declaraba Santos Bosque, que tal vez no sea consciente de que la mejor lección que le pudo enseñar a Carlos Alcaraz no fueron las dejadas, los reveses, las boleas o llegar puntual a los entrenamientos.

Aunque pueda resultar llamativo, **su mejor lección fue, sin duda, la de ser generoso, honesto y saber cuándo había llegado el momento de echarse a un lado y pasar el testigo a otros profesionales mejor preparados que él**. Solo de esa forma Carlos Alcaraz pudo seguir creciendo como persona y profesional, para seguir soñando con ser el mejor tenista de la historia.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN EL TEAM ALCARAZ?

¿Alguien en la sala que no haya visto *El señor de los anillos*? Creo que no es necesario explicar que, aunque el protagonista sea Frodo Bolsón, el valiente hobbit tendría poco que hacer en su búsqueda del anillo si no fuera porque contaba con la espada de Aragon, el arco de Légolas y la lealtad de Samsagaz. Una situación que, cambiando la Tierra Media por El Palmar, es extrapolable a la carrera de Carlos Alcaraz, que, aunque sea el protagonista de esta historia, tiene a su alrededor a un grupo de colaboradores sin cuya ayuda sería imposible que alcanzase su objetivo y que conforma una segunda familia que ampara y cuida al campeón cuando está lejos de la suya.

Albert Molina: el mánager

Uno de los responsables de la profesionalización de la carrera de Carlos Alcaraz es Albert Molina. Nacido en Barcelona en 1971, este licenciado en Educación Física, con un máster en Alto Rendimiento en Tenis y preparador físico de deportistas como Nuria Llagostera o Lourdes Domínguez, comenzó a colaborar con el campeón en 2015.

Antes de conocer a Carlos personalmente, Molina ya había seguido la evolución de Alcaraz en el circuito Rafa Nadal o los campeonatos Mutua de Madrid y Roland Garros en la categoría sub-12. Sin embargo, fue después de coincidir con el padre del jugador en esos eventos cuando Molina le propuso colaborar juntos. «Por aquel entonces el chico tenía casi trece años. Me gusta trabajar con los jóvenes desde abajo y ser partícipe de su evolución, y hacer de la

confianza la base de la relación, y yo tengo la de Carlos y la de su familia. Las dos partes sabemos que lo más importante es hacer bien el trabajo», declaraba el propio Molina a *Murcia Plaza* en marzo de 2022.

Para que el vínculo entre representante y representado funcione debe haber un elemento emocional.

Entre otras funciones, Albert Molina se encarga de desarrollar la labor comercial relacionada con Alcaraz. Por ejemplo, buscar patrocinios de marcas como Rolex o Nike, y diseñar la estructura deportiva que prepara al jugador. Además, transmite a Alcaraz la necesidad de ser profesional las veinticuatro horas del día para cumplir con los acuerdos y fortalecer la confianza de esas marcas hacia el jugador. Esto hace que, en ocasiones, la relación entre el mánager y el tenista se tense por el conflicto que se genera entre esa querencia del deportista a disfrutar de la vida y la extrema profesionalidad de Molina, que, a pesar de su severidad, en el fondo es un pedazo de pan.

Él es el primero que sabe la presión a la que está sometido Alcaraz y que el campeón será

siempre más receptivo a sus consejos con mano izquierda y paciencia.

Por si no fuera suficiente, Molina ha tenido que demostrar su experiencia como responsable de equipos de alto rendimiento en situaciones inesperadas en las que tuvo que echar mano de la improvisación y la templanza. Uno de esos momentos tuvo lugar mientras Alcaraz y su equipo disputaban un torneo en Miami. La repentina noticia del fallecimiento del padre de Juan Carlos Ferrero provocó que el exjugador y preparador físico de Alcaraz tuviera que abandonar Estados Unidos y regresar con urgencia a España, razón por la cual Molina hubo de hacerse cargo de la competición. «Juan Carlos tuvo que regresar a España, pero fue él quien marcó las directrices desde la distancia, y hablaba con Carlos y conmigo antes y después de los encuentros», reconocía Molina, que, después de la buena experiencia con Carlos, también ha asumido la representación de su hermano Jaime Alcaraz, lo que demuestra la gran confianza que la familia tiene depositada en él.

Juan Carlos Ferrero: el preparador

«El tenis es mi vida y siempre he tenido claro que quería seguir ligado a ello. Lo he conseguido por medio de mi academia», declaraba Juan Carlos Ferrero al periodista Álex Ander. El tenista, que durante ocho semanas de 2003 llegó a ser el número uno del mundo, se retiró de la competición en 2012 debido a una combinación de razones; entre ellas, las reiteradas lesiones y la pérdida de las ganas por competir.

Atrás quedaron victorias como las conseguidas en Montecarlo, Madrid, Roma o Roland Garros, y comenzaba una nueva etapa en la que desempeñaba un papel destacado la academia de tenis de Villena. La escuela la fundó su mentor, el preparador Antonio Martínez Cascales, después de convencerse de que Ferrero nunca se movería de la región valenciana ni se separaría de su familia para convertirse en profesional de ese deporte.

En la actualidad, la escuela, la JC Ferrero-Equelite Sport Academy, está dirigida por el propio Ferrero, que se enorgullece de unas particularidades que diferencian a su centro de otros complejos semejantes en el mundo.

Ferrero reside en el centro con su familia, lo cual le permite tener un contacto directo con los alumnos; el ambiente hogareño hace que la academia sea «como una gran familia en la que trabajadores y jugadores conviven y aprenden juntos».

Además, en la academia también se les facilita a los deportistas todas las cuestiones relativas a la educación, tanto dentro como fuera de la pista, especialmente las referidas a la enseñanza obligatoria, para lo cual la entidad ha establecido un convenio de colaboración con el Gobierno de España con el objetivo de que los alumnos puedan estudiar a distancia, siguiendo lo indicado por el

Centro para la Innovación y Desarrollo de la Educación a Distancia (CIDEAD). De hecho, fue ese programa personalizado que aglutinaba entrenamientos, educación y alojamiento el que siguió Carlos Alcaraz cuando, en el año 2015, entró a formar parte de la JC Ferrero-Equelite Sport Academy. Según recordaba el propio Ferrero en *El larguero*, de la Cadena SER:

«Vino a jugar a la academia con doce o trece años. Se escuchaba que había un chaval que jugaba muy bien para la edad que tenía, y obviamente era Carlitos. La primera vez que le vi competir bien fue cuando ganó su primer punto ATP, con catorce años, en Murcia».

A pesar de que Carlos Alcaraz perdió ese partido, Ferrero pudo ver en él esas diferencias que hacen que un jugador sea especial y destaque por encima de los demás. Así pues, cuando dejó de entrenar a Alexander Zverev y surgió la oportunidad de comenzar a entrenar a la joven promesa, Ferrero aceptó, a pesar de que suponía empezar en el circuito desde lo más bajo.

«Al principio, hubo muchos entrenadores y mucha gente que, cuando cogí a Carlos, me decían: "¿Adónde vas? Si tú has sido número

uno del mundo. ¿Cómo te vas a meter con un crío a viajar en coche de aquí para allá?", y yo les decía: "Bueno, ya hablaremos"».

Durante una temporada, se acabaron los viajes en aviones y hotel. «Con Carlitos era diferente. Tenías que viajar con él a los torneos en coche, irnos a Brasil y recorrer el país en coche para jugar dos o tres torneos… Me lo pensé bien, para mí era una apuesta personal y de crecimiento profesional también como entrenador la de trabajar con un chaval desde pequeño, para prepararle bien, para que mejorara. Me lo propuse, se lo dije a mi familia y estuvieron de acuerdo».

La familia aparece una vez más como una de las claves para el éxito deportivo de Carlos Alcaraz, aunque en esta ocasión no sea la suya, sino la de su entrenador. Como ya se ha mencionado, Ferrero reside en las instalaciones de la academia, pero no lo hace solo. Le acompaña su familia, compuesta por sus tres hijos y su esposa, Eva Alonso. «Nos complementamos a la perfección, porque ella es extrovertida, habla con un árbol si hace falta, algo totalmente distinto a mi carácter, ya que soy mucho más retraído; cuesta llegar a mí», declaraba al diario *Las Provincias* el preparador, que, de nuevo, destaca el papel de la familia Alcaraz a la hora de aportar sensatez al deportista y confianza a su equipo: «No es fácil asimilar lo que está pasando. **Carlos tiene la suerte, y yo como entrenador también, de que la familia es de diez.** Me han dejado trabajar desde el minuto uno sin meterse, y eso que el padre ha jugado al tenis y podría decirme muchas cosas. Están tranquilos, son una familia sencilla y humilde. Entienden lo que está pasando e

intentan adaptarse al igual que Carlos lo más rápido posible. Estoy muy contento de formar parte de este grupo».

El papel de Ferrero en la carrera de Alcaraz es tan relevante que hasta campeones como Novak Djokovic han destacado el papel del preparador:

«Carlos Alcaraz se comporta como si llevase diez años o más dentro del circuito. Creo que esto se debe a una gran educación, al entorno en el que está y a su entrenador, Juan Carlos Ferrero. Es un campeón de Grand Slam que le ha enseñado desde muy pequeño lo que significa ser un deportista. No solo en el aspecto competitivo, sino a la hora de aprender cuáles son los valores del deporte y cómo puedes ser el guía para las generaciones más jóvenes».

Samuel López Jareño: el apoyo de Ferrero

La relación entre Samuel López Jareño y Juan Carlos Ferrero se remonta a la época en la que el tenista comenzó a formarse en la Equelite Academy de Antonio Martínez Cascales. «Confían al cien por cien el uno en el otro; para mí, poder viajar con ambos va a ser

genial. Creo que voy a crecer como jugador gracias a ellos. Creo que vamos a trabajar muy duro y con mucho éxito para la próxima temporada y los próximos años», comentaba ilusionado el propio Carlos Alcaraz en 2024, cuando se hizo pública la noticia de la incorporación de López Jareño a su equipo.

En un primer momento, López Jareño se limitaba a colaborar puntualmente con Ferrero como forma de mantenerse en activo mientas Pablo Carreño, el jugador al que entrenaba en esa época, se recuperaba de una lesión de codo. Sin embargo, los buenos resultados obtenidos en el Masters 1000 de Miami en 2022 y en el torneo de Wimbledon de 2023 hicieron que esa colaboración se tornase permanente a partir del ATP 500 de Róterdam de 2024. A pesar de esa demora en incorporarse al equipo de Alcaraz, López Jareño tampoco era un desconocido de la familia Alcaraz. Además de tener sobradas referencias por su trabajo en la JC Ferrero-Equelite Sport Academy, Samuel llegó a jugar contra el padre de Carlos Alcaraz cuando este intentaba abrirse camino en el tenis profesional.

Calificado de persona serena, de buen talante y abierta, a López Jareño le encanta pintar. Aunque su destreza en esta disciplina es menor que en el deporte de alta competición, el preparador no tiene problemas en compartir sus trabajos a través de su cuenta de Instagram. Una decisión que, a pesar de lo anecdótico que pueda parecer, tiene efectos directos en su autoestima y en el rendimiento deportivo. Según un informe de la Fundación Botín realizado en colaboración con la Universidad de Yale:

«El deporte, al igual que las artes, despierta una amplia variedad de emociones. En los atletas, estas emociones impactan en el rendimiento, en su actitud tanto individual como colectiva; si se manejan correctamente, pueden convertirse en un impulso para mejorar su desempeño».

Algunas de las actividades que permiten **canalizar adecuadamente esas emociones son justamente la música, la danza o la pintura,** que «disminuyen el estrés y generan placer y bienestar, tanto físico como mental». De esta forma, los deportistas participantes en los programas de formación que ofrece el centro de arte de la Fundación Botín en Santander mejoran en un 69 por ciento su capacidad para analizar problemas y retos desde diferentes perspectivas, y aumentan en un 47 por ciento la generación de ideas originales para solucionarlos». Estos datos prueban que el desarrollo creativo de los atletas influye positivamente en la toma de decisiones dentro del deporte, «beneficiando así tanto a entrenadores como a jugadores».

Pero no solo sucede en el deporte. **La práctica de cualquier disciplina artística tiene efectos beneficiosos para el desarrollo personal de los individuos.** Entre otras ventajas, ayuda a su progreso cognitivo, desarrolla su creatividad, contribuye a la expresión de sus sentimientos e incluso mejora su rendimiento

laboral gracias al desarrollo de nuevas habilidades o de nuevos enfoques a la hora de encontrar soluciones a los retos del día a día. En el caso de Alcaraz, sin embargo, parece que ese beneficio no es tan evidente porque, como ya confirmó su abuela, en lo que se refiere al baile y las sevillanas, el campeón tiene dos pies izquierdos.

Albert Lledó: el preparador físico

Nacido en Villena en 1984, Albert Lledó pasó doce años trabajando en la academia de Juan Carlos Ferrero, primero con una beca, luego como preparador físico y coordinador deportivo y, más tarde, aportando su personal visión de cómo debe de ser el alto rendimiento de un deportista de manera permanente en el equipo de Carlos Alcaraz.

El punto de inflexión de su carrera llegó en febrero de 2024, cuando, coincidiendo con la separación matrimonial de Lledó, el padre de Alcaraz le propuso acompañar a su hijo en todos los desplazamientos. La decisión no solo respondía a la valía del preparador físico, sino al deseo de todo el equipo de contribuir a la recuperación emocional de uno de los miembros de esa familia deportiva, lo que demuestra que, entre los muchos ingredientes del método Alcaraz, está el **no dejar a ninguno de sus miembros atrás**.

«Para mí el deporte es un estilo de vida, es mi forma de entender mi desarrollo personal y profesional, es una suerte poder dedicarme a esto, poder interactuar con multitud de personas de distintas culturas, con pensamientos totalmente opuestos a los míos que me hacen entender o empatizar con cosas que no creía posible —relataba Albert Lledó—. Para mí, un profesional tiene que predicar

con el ejemplo. Tenemos que ser un ejemplo donde los deportistas se vean reflejados. Para ello hay que hacerse entender, y no solo con el lenguaje o una sesión, sino diariamente. Cuando llega la pretemporada, yo soy el primero que intento estar a la altura. Día a día, todo el equipo de Carlos somos un ejemplo en este sentido, desde el primero al último entendemos el deporte como un estilo de vida. Para mí, el deporte es mi vida».

Álex Sánchez: el otro preparador físico

Nacido en El Palmar, como nuestro campeón, Álex Sánchez es, desde hace cinco años, preparador físico del deportista. Era trabajador del club Tiro de Pichón, jugador de tenis a las órdenes del padre de Carlitos (que fue su entrenador) y licenciado en Ciencias del Deporte. Cuando a los trece años la familia Alcaraz consideró que había que potenciar la preparación de Carlitos, pensaron en Álex, que no dudó en aprovechar la oportunidad.

«A Carlos lo llevamos viendo en televisión desde que era un niño, porque desde que tenía quince o dieciséis años ya eran sonoros sus resultados, pero tenía el cuerpo de un niño. La delgadez que siempre le ha caracterizado y una preparación física potente durante estos dos últimos años, en pretemporada, han provocado que Carlos se haya hecho un hombre», recordaba Sánchez, que todavía auguraba posibilidades de mejora, pues, como puntualizaba Alberto Lledó, si bien no se prevé que Carlos crezca más, sí puede tener ciertos cambios óseos.

«Hace quince o veinte años era inviable que un jugador siguiera con su carrera deportiva más allá de los treinta o treinta y cinco años, pero hoy en día hay que mejorar esas exigencias deportivas

desde la preparación física», explicaba Sánchez, que si bien valoraba la pasión de Carlos por el juego y su impaciencia por recuperarse cuando una lesión le sorprende, también **destaca que Carlos sigue obedientemente las instrucciones de sus preparadores y respeta sus métodos de trabajo**.

Juanjo Moreno: el fisioterapeuta

Aunque su familia es natural de Yecla, Juanjo Moreno nació por casualidad en Albacete, cuando sus padres se encontraban de viaje en dicha localidad. Curioso e inquieto, al finalizar el instituto orientó sus estudios hacia las ciencias físicas del deporte y la fisioterapia. Cursó la carrera gracias a las becas públicas y al dinero que obtenía con los trabajos que desempeñaba durante el verano o que compaginaba con su licenciatura durante los fines de semana. Un esfuerzo que tenía como objetivo que su familia, a la que no le faltaba de nada, pero a la que tampoco le sobraba, no tuviera que sufragarle los estudios.

Después de ampliar su experiencia profesional en Francia, donde sufrió en primera persona la xenofobia y el racismo por su condición de emigrante, Moreno regresó a España, donde se ha convertido en uno de los mejores fisioterapeutas del mundo, título que él mismo pone en duda: «No creo que sea el mejor fisioterapeuta del mundo, pero sí es un hecho objetivo que he entrenado con otra gente al tenista número uno del mundo», afirmaba Moreno antes de explicar cuál es la fórmula que había contribuido a ese éxito deportivo: «Dormir bien, recuperarse bien, comer bien y entrenar bien… todos los días. Aun habiendo dado estos pasos cada día, puedes ir a jugar un partido y perderlo, pero has de tener la mentalidad de que has

hecho las cosas bien. Si pierdes y no tienes fe en lo que estás haciendo, vas a dejar de hacer esas cosas».

Fran Rubio: el segundo fisioterapeuta

Fran Rubio se incorporó al equipo de Carlos Alcaraz a principios de 2025, a raíz del ATP 500 de Róterdam. A sus conocimientos de fisioterapia, Rubio sumaba su estrecha amistad con el deportista, forjada en los tiempos del Tiro de Pichón. Una vez más, ese nuevo fichaje para el equipo confirmaba la importancia de organizar un grupo cohesionado y de talento en el que resulta tan importante la profesionalidad y los conocimientos como la amistad y el trato familiar. Como apuntaba Eurosport al informar de este fichaje, la incorporación de Rubio buscaba que el campeón creciera «tanto dentro como fuera de las pistas de tenis».

Isabel Balaguer: la psicóloga

«Lo más importante cuando entrenamos es estar en el momento. Ni quedarte prendido en el pasado ni irte al futuro, sino ser capaz de vivir el momento», afirma Isabel Balaguer, catedrática emérita y directora de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universidad de Valencia, que desde 2019 forma parte del equipo de Carlos Alcaraz. El murciano declaró en *Marca*:

> «Cuando lo necesito, hablo con mi psicóloga. He hablado varias veces con ella y me ha ayudado mucho. Es una de las

principales razones por las que he llegado a ser el número uno del mundo».

Gran aficionada al tenis, Balaguer se interesa especialmente por el desarrollo personal de los deportistas, para lo cual no solo interviene como profesional en la preparación del jugador, sino también de su entorno: padres, madres y el equipo de preparadores del atleta en cuestión, pues entiende que la salud y el equilibrio del deportista no depende solo de sí mismo, sino que es resultado de que esa armonía sea algo compartido por aquellos que le rodean.

Juanjo López: de alumno a médico colaborador

Juan José López Martínez fue uno de los alumnos a los que Carlos Alcaraz padre dio clases de tenis en el Tiro de Pichón, por lo que conoció a Carlos y a sus hermanos de forma muy natural. Graduado en Medicina y especializado en cirugía ortopédica y traumatología deportiva e infantil, la primera revisión médica como traumatólogo que le hizo a Carlos llegó cuando este tenía apenas ocho años. «En ese momento era un niño que empezaba a jugar bien; todavía no se sabía todo lo que llegaría a hacer», dijo en *La Vanguardia*. López vio cómo esa relación de confianza entre médico y paciente se fue intensificando, especialmente cuando, a partir de los catorce años, Carlos Alcaraz comenzó a acumular premios y trofeos.

«Actualmente, soy la persona de su equipo que más tiempo lleva con él, trece años, en concreto, teniendo en cuenta que él tiene solo veintiuno. Profesionalmente, somos médico y tenista, pero también

somos muy amigos y nos tenemos mucha confianza… después de tantos años».

A pesar de esta buena relación personal, de los triunfos, de los viajes o de lo satisfactorio que es su trabajo con Carlitos, Juanjo López no se confía. Como hacía Carlos Santos Bosque, el médico tiene claro que el miembro de un equipo deportivo de élite tiene que estar siempre a la última en su disciplina: «Me obliga a estar continuamente formado y alerta respecto a las cosas que puedan surgir o mejorar».

Una reflexión que vuelve a poner sobre la mesa la calidad humana y ética de esta particular Comunidad del Anillo. Un grupo de amigos y profesionales que no olvida que **el éxito de uno de sus miembros es fruto de que todos y cada uno de los implicados estén en su mejor momento profesional y emocional**.

3

DE CARLITOS A DON CARLOS

«Empiezo a jugar al tenis a los tres años. Mi padre siempre ha estado metido en el mundo del tenis, tenía una escuela de tenis y yo siempre he subido a jugar al tenis ahí, en el frontón», recordaba a Beatriz Salazar un Carlos Alcaraz de apenas catorce años que, ante el asombro de la periodista, aclaraba: «Cogía mis raquetas, mis bolas y le daba a la pared. Como podía, pero les daba».

La entrevista, realizada para el espacio *Murcia Conecta* en las instalaciones de la Real Sociedad Club de Campo, contaba también con las declaraciones de Kiko Navarro, que destacaba ese talento natural del muchacho para el tenis, sus fabulosas cualidades físicas, que marcaban la diferencia respecto de sus contrincantes. Y añadía: «Quizá ha ganado demasiado para la edad que tiene».

«No siempre va a ser así y hay que hablar mucho con él para mentalizarle de que no siempre se va a ganar y que lo normal es incluso perder más que ganar».

Una enseñanza que, aunque pueda resultar innecesaria para cualquier persona, en el caso de un campeón que aspira a ser el mejor jugador de tenis de la historia resulta imprescindible. No solo porque no esté demasiado familiarizado con perder, sino porque las consecuencias de esa situación en su ánimo y su evolución deportiva

pueden resultar más graves de lo que lo serían para una persona hecha al fracaso o la decepción. Retomando el ejemplo de Zipi y Zape utilizado anteriormente por Álvaro Alcaraz, para los traviesos gemelos recibir un cero no suponía ningún tipo de trauma; sin embargo, para su primo, Sapientín Empollinez, esa misma nota suponía el fin del mundo.

El mismo año en el que se emitió la entrevista para *Murcia Conecta*, Carlos Alcaraz estaba a punto de abandonar el circuito de aficionados para convertirse en profesional. Una nueva fase en su carrera en la que, como avanzaba Navarro, no han faltado las derrotas, pero han sido muchas más las victorias. Entre ellas, Roland Garros y Wimbledon, torneos que soñaba ganar cuando todavía era un niño, enfrentándose además a algunas de las figuras más importantes del tenis porque, como ha repetido el jugador en diversas ocasiones, «para ser el mejor hay que ganar al mejor».

Para el éxito ha sido fundamental su actitud, más allá del componente imprescindible de su talento natural, que hace que hasta lo más arduo y laborioso, sin dejar de ser una profesión, se convierta en un juego.

«PARA SER EL MEJOR HAY QUE GANAR AL MEJOR».

«Está jugando. Esa es la clave del tenis de Alcaraz. Cuando puede desarrollar su juego como un niño, divirtiéndose en un parque de atracciones, es cuando mejor encuentra su tenis. Eso es muy difícil porque en un deporte de tanta precisión y en el que cambian cada día las condiciones, los rivales, etcétera, es tremendamente complejo», apuntaba Álex Corretja después de la victoria del palmareño en el ATP de Tokio en octubre de 2025. En pocas palabras, el extenista catalán resumía el ideal de cualquier persona a la hora de tener que ir todos los días a trabajar.

No obstante, y a pesar de lo atractivo que parece, hasta que empezaron a llegar esos triunfos que han hecho que Carlitos sea ya don Carlos, el campeón ha tenido que recorrer un largo camino durante el cual se han sucedido el esfuerzo, la ilusión, la dedicación, la incertidumbre y las dudas. En el diario *El Mundo*, Kiko Navarro recordaba:

«Con [cuatro años] ya era capaz de pelotear cuando otros no podían ni con la raqueta. Tenía algo especial, pero aún temíamos que fuera bajito, y la altura en el tenis profesional es importante. Así que le hicimos una prueba de crecimiento, y Juanjo López, que aún es su médico, lo clavó: 1,80, con margen de error de cinco centímetros».

Aunque en esos primeros años como jugador su entorno dudase de que Alcaraz diera la talla, Carlitos demostró su clase en las categorías infantiles. Tanto fue así que aquello convenció a Alfonso López Rueda, propietario de Postres Reina, empresa centenaria radicada en Caravaca de la Cruz (y que en la actualidad apoya la carrera de otro de los grandes deportistas españoles, el luchador Ilia Topuria) para apostar por él. Durante años, el joven tenista lució en

su indumentaria el logotipo de la compañía, un patrocinio que compaginó con otras ayudas como, por ejemplo, participar en un anuncio de Nintendo en el que compartía pantalla con el mismísimo Rafa Nadal.

DEMASIADO PEQUEÑO PARA ALGUIEN TAN GRANDE

El vínculo que una persona establece con su tierra natal es muy intenso. Tanto que el sentimiento de desarraigo y tristeza que provoca tener que abandonarlo es inevitable, por muy buenas que sean las razones que llevan a ese abandono.

Las particularidades de una localidad pequeña como El Palmar, que, en un primer momento, habían jugado a favor del desarrollo como deportista de Carlitos, comenzaron a ser un inconveniente para el campeón. «No había rivales que hicieran mejorar a Carlos y empezamos a llevarlo a Villena», recordaba Kiko Navarro en *El Mundo*. Dos o tres veces por semana, subía al muchacho al pueblo alicantino para que entrenase con Juan Carlos Ferrero, iniciando así de forma natural esa transición que haría que Carlitos dejase atrás El Palmar y se incorporase como alumno interno de la Ferrero Tennis Academy.

La decisión, además de potenciar la carrera profesional del deportista, suponía facilitar algunas cuestiones de la vida del joven, como, por ejemplo, su educación secundaria obligatoria. Hasta ese momento, el padre de Alcaraz debía ponerse de acuerdo con la dirección y los profesores del Instituto de Enseñanza Secundaria

Marqués de los Vélez para que los horarios de las asignaturas y los exámenes pudieran adaptarse a los entrenamientos deportivos.

«A veces, tenía que irse a media mañana a entrenar, pero él respondía y lo iba sacando todo, a pesar de que ya iba a Villena varias veces a la semana», explicaba a *El Mundo* el director del instituto, Mariano Soto. Cuando llegó el momento de estudiar el bachillerato, decidió cursar la solicitud para poder hacer una adaptación curricular por ser deportista de alto rendimiento, cosa que no era sencilla. En virtud de la normativa educativa, ese trámite solo estaba permitido para enseñanzas superiores de música o de danza, o para el caso de alumnos con necesidades especiales. «Quizá era porque es poco frecuente ser deportista de élite con quince años y querer seguir estudiando en tu instituto», concluía Soto.

Finalmente, la incorporación de Alcaraz a la academia de Ferrero resolvió el problema y permitió que el joven continuase con la educación secundaria obligatoria desde la propia academia. Alcaraz no siguió con los estudios superiores, lo que tal vez no sea deseable en un deportista, pero, por otra parte, no deja de ser comprensible. ¿Quién no haría lo mismo en una situación semejante, más aún tratándose de un joven que está en su mejor momento físico para una actividad deportiva de élite?

Hasta el mismísimo Sócrates, defensor del conocimiento por encima de todas las cosas y autor de la famosa frase «solo sé que no sé nada», estaría de acuerdo en que, a punto de cumplir veintidós años, Carlos Alcaraz tiene tiempo de sobra para retomar los estudios en el futuro, si es eso lo que quiere.

«FÁCIL, ¿NO?»

> En los años 2022 y 2023, Carlitos Alcaraz ganó un total de diez torneos de categorías Grand Slam, Masters 1000 y ATP 500, lo que le proporcionó un total de diez mil puntos. El número de torneos ganados de categoría ATP 500 fue uno más que la mitad de la suma del número de torneos ganados de las otras dos categorías.
>
> En la siguiente tabla se detallan los puntos conseguidos por cada torneo ganado. Gran Slam: 2.000 puntos; Masters 1000: 1.000 puntos; ATP: 500 puntos.
>
> Con esa información, calcule el número de torneos de cada una de las tres categorías ganadas por Carlitos en los años 2022 y 2023.

No te preocupes: no hace falta que respondas al ejercicio. Sencillamente, se trata del enunciado de una de las preguntas del examen de Matemáticas II, de la prueba de Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU) en la Región de Murcia. El detalle de los examinadores no pasó desapercibido al propio Carlos Alcaraz, que compartió el texto en sus redes sociales, acompañándolo del mensaje: «Esta es fácil, ¿no?» y un par de emoticonos de hilarantes risas.

A diferencia de la gran mayoría de los jóvenes que aprobaron ese examen que le tenía a él como protagonista, hasta el momento, el tenista murciano no ha iniciado sus estudios superiores. Una decisión que, todo sea dicho, no es infrecuente en un deportista de élite. Según el análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento, «muchos estudiantes tienen que compaginar su formación universitaria con una práctica deportiva de alto rendimiento. Aunque *a priori* pueden parecer procesos compatibles, no lo son tanto si se analizan las

circunstancias a las que se exponen los estudiantes que viven esta situación».

Para Pedro Álvarez Pérez, Adelto Hernández Álvarez y David López Aguilar, autores de dicho estudio, además de los apoyos económicos, las instituciones públicas «deberían articular las medidas necesarias que hagan posible la armonización entre estas dos actividades, ya que mediante la práctica deportiva se potencian muchas habilidades y competencias de relevancia para el desarrollo personal y para la integración sociolaboral». Entre otras tareas, sería necesario un especial apoyo académico que contribuyese a mejorar su rendimiento, «orientándolos en la metodología de estudio y técnicas de trabajo», un apoyo profesional para guiarlos sobre las diferentes salidas profesionales y, por último, una atención individualizada que analice la «situación personal de cada alumno para motivarlo y fomentar su espíritu crítico y competitivo».

Para Dennis van Vlaanderen, antiguo coordinador de deportes de élite en la Johan Cruyff Academy de Ámsterdam, «los propios deportistas afirman que el deporte les aporta mayor confianza en sí mismos, implicación, entusiasmo y energía. Esto es especialmente así cuando tienen interés en otras cosas más allá del deporte. Las grandes gestas en el deporte surgen a veces como consecuencia de una gran motivación por superar adversidades, como después de sufrir una gran derrota o de ser considerado un "perdedor" o "segundón". **La diferencia entre los que rinden mal y los que rinden bien —continúa— suele residir en el aspecto mental.** ¿Te sientes bien contigo mismo? ¿Tienes confianza en ti mismo y estás motivado? ¿Tienes la concentración adecuada? O, en pocas palabras: ¿está tu vida en equilibrio?».

A la hora de analizar este fenómeno, Van Vlaanderen llama la atención sobre dos aspectos. El primero: la carrera profesional de estos deportistas cada día comienza antes, hacia los trece o catorce años; el segundo, que en los últimos veinte años, la edad media de los deportistas olímpicos ha aumentado, superando los veintisiete años. Eso supone, en palabras de este experto, que «**si quieres llegar a lo más alto como deportista, necesitarás unos catorce años para alcanzar la cima, y durante todo ese tiempo es importante contar con orientación profesional**. En lo que a mí respecta, el hilo conductor de la historia es que nosotros —todos los que trabajamos con jóvenes promesas y deportistas de élite— tenemos esa responsabilidad compartida: apoyar a una persona feliz y joven a dar el máximo para alcanzar su mejor versión […]. Estoy convencido de que esto es posible y también de que es nuestra responsabilidad, porque una vida dedicada únicamente al deporte de élite ya no forma parte de la realidad actual».

ENTRE LA COMPETICIÓN Y LOS LIBROS

Conscientes de las teorías de Van Vlaanderen, las universidades públicas destinan plazas para los deportistas de alto nivel y alto rendimiento. En concreto se trata de, al menos, un 3 por ciento de las vacantes disponibles en cada titulación, porcentaje que aumenta a un 8 por ciento en las del grado de Fisioterapia, de Maestro de Primaria y de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Para optar a estas plazas, los estudiantes deben poseer los mismos requisitos académicos de acceso que cualquier otro solicitante, tener reconocida la condición de deportistas de alto nivel por el Consejo Superior de Deportes y realizar las pruebas físicas que sean requisito para optar a aquellas titulaciones que así lo establezcan, aunque, por razones obvias, estos deportistas quedarán exentos de realizarlas en los casos de enseñanzas y estudios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pues tampoco es cosa de sacarles los colores a los propios profesores.

Además de la opción pública, universidades privadas como la Universidad Católica de Murcia, en colaboración con el Comité Olímpico Español, ofertan programas para que los deportistas de alto rendimiento puedan compaginar sus carreras deportivas con el estudio de una carrera superior. Tradicionalmente, entre las disciplinas más demandadas se encontraban aquellas relacionadas con las ciencias del deporte, pero en los últimos años eso ha empezado a cambiar. **Según esa institución educativa, «los deportistas del siglo XXI estudian carreras tan diversas como Medicina, Psicología, Derecho, Administración y Dirección de Empresas, Ingeniería Informática, etcétera».** Ejemplo de ellos son los propios alumnos de la institución, como la nadadora Mireia Belmonte —matriculada en el grado en Publicidad y Relaciones Públicas—, la palista Teresa Portela —grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos— o el taekwondista Raúl Martínez, estudiante del grado en Medicina de la UCAM.

Por tanto, si en algún momento Carlos Alcaraz decidiera retomar sus estudios, las opciones son variadas y sus capacidades más que suficientes. ¿O es que alguien duda que una persona que es capaz

de enfrentarse a Djokovic o Sinner, o que cumple con una estricta dieta y un rígido plan de entrenamientos, no tiene capacidad y fuerza de voluntad suficientes para sacarse una carrera superior?

Tal y como explica Tomás Santa Cecilia en la web Psicología y Mente, los programas de entrenamientos a los que están sometidos los deportistas de alto rendimiento les permiten desarrollar unas dinámicas de trabajo que no solo resultan útiles en el terreno de juego, sino también en los centros educativos o los campus universitarios. Según este psicólogo consultor, que posee un máster en psicología cognitivo-conductual, los deportistas:

- Aprenden a distribuir los incentivos para motivarse a la hora de enfrentarse a procesos de dificultad ascendente.
- Son capaces de controlar la presión y enfrentarse a ella.
- Evitan la procrastinación.
- Dosifican los esfuerzos y las sesiones de entrenamiento o estudio para no agotar las energías y no obtener resultados contrarios a los deseados.
- Mejoran el rendimiento y la concentración al combinar los momentos de actividad con los descansos.
- Memorizan las referencias espaciales y temporales adecuadas para saber en todo momento qué es lo que tienen que hacer ahora y a continuación.

En todo caso, y a pesar de la importancia que la formación y el conocimiento tienen para el desarrollo de la persona, tampoco hay que perder de vista la situación real de Carlos Alcaraz. Por carácter y filosofía de vida, el deportista no es igual que sus colegas de

profesión, pero por condiciones profesionales y económicas tampoco lo es en relación con los jóvenes de su edad.

Según la página web de DAZN, **los triunfos de Carlos Alcaraz le han reportado unas ganancias que superan los cincuenta millones de dólares, sin contar los ingresos por patrocinios o colaboraciones publicitarias**. A pesar de que, como adelantábamos, un jugador de élite precisa de un equipo a su altura que esté convenientemente remunerado y los costes de desplazamiento y alojamiento de dicho equipo no son baratos, es complicado imaginar que el joven palmareño, sus familiares y sus descendientes vayan a tener problemas económicos en el futuro.

Teniendo en cuenta que otra de las razones —junto con el crecimiento personal y el placer del conocimiento— por la que se cursan estudios superiores es garantizarse un buen trabajo que resulte lo más atractivo posible y que esté bien remunerado, si Carlos Alcaraz decide no volver a hacer un examen en su vida, más allá del de conducir, tampoco será ningún drama.

OTRA ACERTADA DECISIÓN

Después de los buenos resultados de la temporada 2019, Carlos Alcaraz viajó a Antalya, Turquía, para competir. Era febrero de 2020 y las noticias sobre una extraña enfermedad respiratoria surgida en China comenzaban a extenderse por todo el mundo. «Recuerdo que volvíamos Carlitos y yo de Turquía, donde habíamos visto las noticias de la muerte de Kobe Bryant y el virus de China sin ser conscientes aún de lo que era —comentaba al diario *El Mundo* Kiko Navarro—.

Cuando aterrizamos su padre me cogió y me dijo: "Llévatelo a Villena, que esto se va a poner feo". Gracias a esa agudeza, Carlitos pasó el confinamiento sin dejar su preparación».

Antes de que la pandemia de la COVID-19 obligase a confinar a la población, Alcaraz aún tuvo tiempo de disputar el torneo ATP 500 de Río de Janeiro. Era febrero de 2020 y el jugador cayó en la final ante Federico Coria, jugador argentino que llevaba compitiendo como profesional desde 2010. Finalizado el confinamiento, el 21 de junio de 2020, Carlos Alcaraz regresó a las pistas. Primero Trieste, después Cordenons —ambas en Italia—, torneos a los que siguieron Barcelona, Villena, el Abierto de Australia en febrero de 2021 y luego el Masters de Madrid, Oeiras, en Portugal, Roland Garros en mayo de ese mismo año y, en junio, Wimbledon. Una sorprendente y esperanzadora progresión que se vio interrumpida por una lesión en el US Open, aunque fue poca cosa. Apenas unas semanas después, Carlos ya estaba recuperado para retomar la competición y seguir sorprendiendo a contrincantes, preparadores, expertos y aficionados.

En 2022 participó, entre otros torneos, en el Abierto de Australia, en el Open de Río, perdió ante Rafa Nadal en Indian Wells, pero ganó el Masters de Miami, también el Conde de Godó de Barcelona, disputó Wimbledon, el Masters 1000 de París y acabó el año como número uno del circuito, lo que le convirtió en el tenista más joven de la historia en alcanzar tal cota. En consecuencia, si ya Carlos Alcaraz había llamado la atención de los aficionados, a partir de entonces, comenzó a ser un prescriptor atractivo para marcas y compañías internacionales que tomaron el testigo de Postres Reina.

UN ATLETA DE PLUSMARCAS

Según la Universidad Europea, los deportistas de prestigio pueden desarrollar una marca personal conformada por sus características personales, sus valores y sus atributos que, a efectos mercantiles, funcionaría como cualquier marca comercial, pero que, a diferencia de lo que sucede con las empresas que cesan su actividad, puede tener efectos incluso después de que el atleta ponga fin a su carrera.

Dicha marca personal debe construirse en paralelo al desarrollo deportivo y requiere del esfuerzo de tres áreas que deben trabajar en colaboración:

- **Un área de comunicación** que trabajará en construir la imagen del deportista a través de las redes sociales propias del atleta.
- **Un área de relaciones públicas** a través de la cual se procurará que los medios de comunicación compartan también esas noticias relacionadas con el jugador.
- **Un área de coaching deportivo** destinada a que el deportista pueda superar sus obstáculos profesionales y sus miedos, y aprender a gestionar su perfil más público.

El objetivo final de todo lo anterior será:

1. Construir una reputación alineada con los valores del deportista.
2. Generar un valor perdurable a futuro.
3. Generar vínculos con su público y sus seguidores.

4. Obtener el patrocinio de entidades públicas y privadas que compartan valores con el deportista y contribuyan a potenciar esa marca personal.
5. Conseguir apoyos que hagan posible que el deportista logre sus objetivos profesionales en la competición y que le permitan mantener un buen nivel de vida una vez finalizada su carrera deportiva.

A diferencia de lo que puede suceder con su carrera, sujeta a altibajos, el azar o las lesiones, la marca personal del deportista debe mantener una serie de elementos constantes e inamovibles, sobre los que se asentará la relación con esas instituciones o marcas comerciales que desean colaborar con el atleta. Por ejemplo, la competitividad con deportividad, el juego limpio, la honestidad dentro y fuera de la cancha, o el respeto a los seguidores.

«Deportistas y marcas se buscan mutuamente para lograr objetivos que trascienden la reputación y los ingresos económicos», escribía el periodista Ricardo Sobrino en «Los deportistas se adueñan de las marcas», un artículo para *Cinco Días* en el que incluía declaraciones del profesor del máster en Marketing Deportivo en la ESIC, Vicente de Pablo, que afirmaba: «Lo importante para las empresas es cómo los valores asociados al deportista cambian la propia marca. Estas operaciones, para ser exitosas, no solo buscan notoriedad o retorno económico, sino asociarse a unas cualidades que transmiten los atletas, o que el público percibe de ellos, y que permiten transformar la firma».

En palabras de Sobrino, a los típicos atributos asociados al deporte, como el esfuerzo, el sacrificio y el juego limpio, se han

sumado otros más como «el estilo de juego, la elegancia, la agresividad o la potencia, que permiten posicionar a la firma en el mercado». Una tendencia que ha hecho que **las marcas ya no busquen únicamente a los deportistas que son número uno en su disciplina, sino que transmitan unos determinados valores**.

Si bien cualquier celebridad podría encajar en tales objetivos comerciales, los deportistas son mucho más versátiles y seguros. Por ejemplo, su atractivo es transversal en las diferentes generaciones, y resultan modelos para niños, jóvenes y adultos. Por otra parte, su estilo de vida es más previsible que, por ejemplo, las estrellas de Hollywood o los músicos de rock, que tienden más a los excesos y, en no pocas ocasiones, resultan menos ejemplares. De esta forma, la famosa frase de Alfred Hitchcock de «Nunca trabajes con niños, ni con animales, ni con Charles Laughton», se podría actualizar añadiendo: «No firmes acuerdos comerciales con estrellas de cine o músicos de rock».

A pesar de esa mayor fiabilidad, no son pocos los ejemplos en los que los valores que defiende la marca entran en colisión con el comportamiento del deportista. Así sucedió con Maria Sharapova y Lance Armstrong —que perdieron el patrocinio de Nike por sendos positivos en dopaje—, el de Oscar Pistorius, acusado de asesinar a su esposa, el del boxeador Manny Pacquiao por sus manifestaciones homófobas o los del golfista Tiger Woods y el futbolista Wayne Rooney; en estos dos últimos casos, perdieron parte de sus patrocinios tras descubrirse sus infidelidades matrimoniales (algunas marcas siguieron patrocinándolos, pues consideraron que todo aquello era un problema de su vida privada, personal).

Hasta el año 2023, Carlos Alcaraz apenas contaba con dos patrocinadores: Nike —que había reemplazado a Lotto en 2019— y Babolat; es decir, marcas relacionadas con la equipación deportiva. Sin embargo, a raíz de sus triunfos, su mánager Albert Molina pudo conseguir nuevos contratos de colaboración con compañías tan deseadas como la marca de relojes de lujo Rolex, los automóviles BMW, la empresa alimentaria murciana El Pozo, la marca de productos lácteos Danone, la farmacéutica Isdin, Calvin Klein o Louis Vuitton, sobre la que el deportista afirmó: «Es una marca en la que siempre me he fijado; así pues, en cuanto apareció la oportunidad de trabajar juntos, sentí que era una relación perfecta. Me apeteció mucho desde el principio». A quién no.

Estos acuerdos han colocado al palmareño a la altura de deportistas como Roger Federer, David Beckham, Cristiano Ronaldo o Lionel Messi, que también han prestado su imagen a varias de esas marcas.

De hecho, y según recogía el diario *Marca*, en los planes de Albert Molina solo faltan tres sectores para engrosar la cartera de patrocinios del tenista: un banco, una aseguradora y una compañía de telecomunicaciones. Sin embargo, cuando este perfil de empresas llame a la puerta de Alcaraz, las cuestiones económicas no serán las únicas que habrá que tener en cuenta en el acuerdo. Para Molina,

tan importante como la cuestión monetaria es el prestigio internacional de la marca, los valores que transmita, que esté vinculada de una u otra manera al tenis y que los contratos sean de larga duración.

Además, todas estas colaboraciones tienen que enriquecer la imagen del propio deportista generando a su alrededor un halo de admiración y aspiracionalidad. Un efecto que, sin duda, producen marcas como Rolex o BMW. Pero cabe hacerse una pregunta: ¿qué es lo que estas marcas de lujo buscan en un veinteañero? En opinión de Guillermo Ricaldoni, experto en marketing deportivo y responsable de la compañía We Are Sports, la época en la que los patrocinios se asociaban únicamente a los triunfos quedó atrás. En la actualidad, afirma Ricaldoni, las marcas buscan perfiles con «responsabilidad social y valores humanos que se identifiquen con su empresa, sus productos y sus servicios». Un valor al que habría que sumar:

1. **La globalidad del deporte en el que destacan los atletas.** Los deportes minoritarios o muy populares solo en un territorio limitado resultan menos interesantes para las marcas.
2. **Los mercados a los que llega el deportista.** En el caso de Alcaraz, el deportista tiene un alcance internacional, interesa a los aficionados al tenis de cualquier edad y, además, permite rejuvenecer marcas vinculadas a un *target* sénior como Rolex.
3. **La prudencia del atleta a la hora de abordar temas polémicos** y su compromiso con causas que no admiten discusión: por ejemplo, la ecología o causas humanitarias defendidas por organismos como Unicef.

4. **El alcance en redes sociales** tanto en lo que se refiere al número de seguidores, a la frecuencia de las publicaciones, a su calidad como al idioma en el que se realicen.
5. A pesar de los cambios y avances sociales experimentados en las últimas décadas en cuestiones de género, el negocio del **mundo del deporte es predominantemente masculino**, lo que, sin dejar de ser injusto, es un punto a favor de Alcaraz.

CAMPEÓN Y PRESCRIPTOR

En la actualidad, la carrera y los éxitos deportivos de Alcaraz discurren en paralelo a sus compromisos comerciales, lo que supone afrentar cambios en su forma de vestir o de comportarse. Esa personalidad expansiva y su espontaneidad, esa misma que le llevó a afirmar en una campaña de El Pozo que la primera vez que se enfrentó a Rafa Nadal estaba «acojonado», deberán contenerse en escenarios más solemnes como, por ejemplo, las recepciones de Rolex, en las que el campeón ha tenido que cambiar el *outfit casual* por el *dress code* exigido; normalmente, el traje de etiqueta.

De igual modo, situaciones como la protagonizada por Carlitos el día que llegó tarde a la presentación del Mutua de Madrid de 2024 en plena plaza Mayor resultan, como explicaba Albert Molina en el documental de Netflix, inaceptables.

Sea como fuere, todo apunta a que el proyecto Alcaraz tanto deportivo como de marca personal va viento en popa. Buen ejemplo de ello es la decisión de Nike de crear un logotipo exclusivo para el campeón. Un detalle para personalizar su línea deportiva que lo

acerca a figuras como Rafa Nadal, Roger Federer, Michael Jordan, Ivan Lendl o Ilie Năstase.

Esta decisión de la marca deportiva Nike es especialmente relevante porque, tal y como explican los responsables del estudio de diseño gráfico Tu Creativa, un logotipo personalizado:

1. Es **seña de identidad**, un símbolo único dice quién eres, más allá de nombres o eslóganes.
2. Transforma la imagen del tenista en **marca reconocible** que facilita que el público la identifique en cualquier contexto.
3. Se alinea con el personaje al **reflejar su historia, valores, carácter y estilo**.
4. En el entorno deportivo o del marketing de alto nivel, **un logo propio** iguala fama y profesionalismo.

Sin embargo, advierten desde ese estudio, este tipo de iniciativas también tienen riesgos si no se realizan con una visión estratégica, porque dicho logotipo:

1. Puede ser un mero adorno sin consistencia.
2. Puede que no se reproduzca bien en formatos grandes o demasiado pequeños.
3. Puede no ser realmente diferencial y vinculado al personaje.
4. Si no se tiene en cuenta todo lo anterior, la inversión puede que no sea rentable.

Ante estos riesgos y para que el proyecto llegue a buen puerto, un grupo de veintidós diseñadores gráficos de la región de Murcia se

ofrecieron a Nike para ser ellos los que desarrollasen dicho logotipo sin necesidad de que la marca abonase ningún tipo de retribución por ello. «Nosotros tenemos una información al ser de aquí y conocerlo que hace que tengamos ventaja para trabajar sobre sus valores. No nos centraríamos en algo gráfico ni en estereotipos que nos hayan contado. Compartimos con Carlos cosas de carácter emocional que no tienen personas que no son de Murcia», declaraba a Radio Murcia de la Cadena SER Jorge Martínez, uno de los promotores de la iniciativa, que añadía: «Queremos hacer esto bajo el lema "Let's do it". No solo es una frase que nos gusta, sino una respuesta a Nike».

ALCARAZ
ALCARAZ

SEGUNDA PARTE

UN DEPORTE DE VICTORIAS Y REVESES

ALCARAZ
ALCARAZ

4

Aprender de los mejores: de modelo a objetivo que superar

El año 2015, mientras disputaba el Roland Garros en la categoría de sub-13, el canal de YouTube *Tennis Topic* le preguntó a Carlos Alcaraz cuál era su jugador de tenis favorito. «Roger Federer», respondió convencido el futuro campeón. La reacción del joven, que se hizo viral hace unos años, resultaba sorprendente, porque todo el mundo había dado por hecho que cualquier jugador español que empezaba a abrirse camino en el mundo del tenis habría tenido como ídolo a Rafa Nadal. Más allá de ese detalle chauvinista, la decisión de Alcaraz también resultaba llamativa porque, si bien se mantenía entre los cinco primeros tenistas del mundo, en esa época Federer hacía casi cuatro años que no era el número uno de la ATP, puesto que había sido ocupado, según el momento, por Novak Djokovic y Rafa Nadal.

Casi diez años después de esa pregunta, con el foco de las grandes cadenas de televisión y los medios puesto sobre él, Alcaraz decidió matizar esa inesperada respuesta infantil. En marzo de 2024, en declaraciones al canal Tennis Channel, afirmó:

> «Como ya dije muchas veces, mi ídolo siempre ha sido Rafa, pero yo quiero jugar como Federer. Es innegable el estilo y la elegancia que mostraba siempre sobre la pista. Creo que mi estilo de juego se acerca un poco más al de Roger, así que voy a trabajar duro para algún día poder jugar como lo hacía él».

En palabras de Rita F. Pierson, profesional de la pedagogía desde 1972, especializada en educación primaria, secundaria y educación especial, **«todo niño necesita un campeón»**. Esta idea es compartida por Marta Seror, autora de «La importancia de los referentes», artículo publicado en el portal de McGraw Hill en el que afirma: «Nuestra naturaleza social nos convierte en **imitadores natos**, y desde que somos pequeños practicamos el arte de la imitación. Además, a lo largo del proceso de educación se genera, en muchos casos, una admiración en la que el alumnado entiende que está frente a un modelo, un referente en quien fijarse».

Desde tiempos remotos, la mitología y el folclore son generosos en lo que a héroes y heroínas se refiere. Unos personajes arquetípicos que encarnan el modelo de lo que debería ser una persona y cuyos ideales, así como su sobrada habilidad para sortear dificultades y conseguir salir airosos de situaciones extraordinarias, suponen un ejemplo para el conjunto de personas que forman ese grupo en el que surge dicho ideal. De esta forma, **la figura del héroe y su relato mítico constituyen una serie de elementos culturales compartidos, que resultan imprescindibles para la cohesión de un grupo social** —sea este una familia, un país o un equipo deportivo— y para el propio desarrollo de la persona, desde el momento en que, como se decía más arriba, uno de los procesos de aprendizaje humano es el imitativo.

«**El aprendizaje por imitación, también llamado "aprendizaje por observación o modelado", se basa en la capacidad de adquirir conocimientos y comportamientos al observar a los demás.** En el caso de los niños, este proceso ocurre al observar a adultos, familiares y docentes», describe

Daniela Alias en su artículo «Aprendizaje por imitación: qué es y cómo influye en el desarrollo infantil», en el que cita al pionero de estos estudios, Albert Bandura. Después de realizar diferentes estudios, este psicólogo canadiense que desarrolló sus investigaciones en la universidad californiana de Stanford concluyó que el proceso de aprendizaje por imitación abarcaba cuatro fases diferenciadas:

1. La **atención** hacia la persona que se erige como referente.
2. La **retención** de su comportamiento.
3. La **reproducción** de ese mismo comportamiento en una situación semejante a aquella en la que se produjo.
4. El **refuerzo**, que sería esa fase en la que, a partir de recompensas o castigos, se valora si la actitud imitada es o no aceptada por el entorno social del sujeto que la reproduce.

En el caso de los más pequeños, la figura del héroe está más presente que nunca. No solo porque para una mente infantil un héroe puede ser cualquiera. No es necesario que esa figura aparezca revestida de los atributos ni la parafernalia que lucen los personajes mitológicos o los superhéroes de la cultura popular. Su mera presencia, su carisma y su ejemplo son razones suficientes para que se convierta en una figura que imitar que contribuirá al crecimiento del niño tanto en el campo de lo emocional como en el de las habilidades.

En palabras del doctor Scott T. Allison, profesor emérito de psicología en la Universidad de Richmond, en los últimos años, los

científicos sociales que estudian el heroísmo han determinado que, entre otras cosas, los héroes aportan:

- Esperanza.
- Energía.
- Contribuyen al desarrollo personal.
- Sirven de consuelo.
- Son una fuente de sabiduría.
- Son un ejemplo ético.
- Ofrecen seguridad y sensación de protección.
- Inspiran emociones y actos positivos.
- Muestran un propósito vital.
- Activan la conexión social.
- Ayudan a conseguir objetivos vitales individuales.
- Facilitan la obtención de objetivos colectivos.

Como explica Scott T. Allison en su artículo «12 reasons why we have heroes» publicado en *Psychology Today*»: «No es de extrañar que tengamos héroes. Los necesitamos para ayudarnos a superar esta desafiante experiencia llamada vida. Los héroes nos ayudan a sobrevivir y nos ayudan a prosperar. Nos ayudan en nuestros peores momentos y nos preparan para los mejores. Los héroes nos nutren, nos salvan y nos ayudan a convertirnos en lo mejor de nosotros mismos».

No obstante, lo que tal vez resulte más sorprendente de los héroes es que ni siquiera es necesario que estén presentes en las vidas de aquellos a los que inspiran. «La investigación sobre el impacto de perder a un padre a una edad temprana ha demostrado

que las personas llevan al padre fallecido con ellos para siempre, reteniéndolo en sus mentes, imaginando su apoyo emocional y su tutoría. Todos nos beneficiamos del recuerdo de nuestros héroes, a menudo de maneras que desconocemos», concluye T. Allison, que parece resumir así el sentimiento de todos esos niños o adultos que tienen a Nadal, Federer o Alcaraz como héroes, aunque jamás lleguen a conocerlos en persona y a pesar de que su único contacto con ellos sea ese relato mítico construido a través de los torneos, las revistas, internet o la televisión.

ANTES DE HÉROE, VILLANO

A la luz de lo planteado por Scott T. Allison, la admiración de Carlos Alcaraz hacia Roger Federer no era tan extraña. Que el jugador español no compartiera nacionalidad ni cultura con el suizo, que no le hubiera conocido en persona o que Roger ya no fuera tan relevante en la competición como había sido años atrás, no mermaba su perfil heroico e inspirador.

Tal y como relata el periodista y psicólogo Raúl Baz S. en el perfil psicológico sobre el jugador publicado en *Medium*, el suizo se caracteriza por ser una persona **tranquila, altamente disciplinada, segura de sí misma y competitiva**. Unos atributos que le aportarían un especial talento para controlar sus emociones en situaciones de mucha presión. Tenía una alta capacidad de resiliencia, adaptabilidad para cambiar su juego según el rendimiento o las características de los oponentes y una enorme confianza en su propio talento.

Todas esas ventajas como jugador, apunta Raúl Baz S., también conllevan una serie de **desafíos psicológicos y emocionales**. Entre ellos, el perfeccionismo —lo que hace ser excesivamente crítico consigo mismo—, la presión que suponen las altas expectativas puestas sobre él o el deseo de controlar todo su entorno para intentar cumplir con esas expectativas, un reto que resulta imposible y que también puede ser causa de frustración. Para evitarlo, el jugador se enfrentaría a ello con, por ejemplo, la racionalización o la intelectualización, dos herramientas que le permitirían tomar distancia de esas emociones más complicadas de gestionar. Sin embargo, esa racionalización también tiene un riesgo añadido: buscar el origen de esos posibles errores en elementos externos, en lugar de asumir que responden a factores personales.

Todas estas cualidades de Federer no solo eran notorias en la pista. Según un estudio publicado en 2011 por el Reputation Institute acerca de las personalidades más respetadas del mundo, el tenista suizo aparecía como número dos, superado únicamente por una figura difícil de batir en lo que a cuestiones éticas y de fortaleza emocional se refiere: el presidente sudafricano y antiguo preso político del *apartheid* Nelson Mandela.

No obstante, a pesar de esta buena percepción por parte de los aficionados y de la sociedad en general, Roger Federer no siempre fue así. Si todo el mundo tiene un lado oscuro, el suizo no solo lo tenía, sino que lo mostraba sin reparar en el efecto negativo que provocaba en los demás.

«Federer era un chico muy simpático, muy abierto y muy agradable. Pero era muy hiperactivo. Estaba loco. No paraba de cantar, de hacer el tonto. No venía a las sesiones de preparación

física, y yo tenía que ir a buscarlo. Federer hacía una y no aprendía. Lo tenías que castigar otra vez. Esos años han sido complicados», recordaba el primer preparador físico del suizo, Paul Dorochenko, en declaraciones recogidas por ESPN Deportes.

A principios de la década de los noventa, pocos hubieran apostado a que Roger Federer se convertiría en uno de los más grandes tenistas de la historia tanto por palmarés como por su elegante comportamiento y su saber estar en la cancha. En esa época, el suizo solía llevar melena y cadenas al cuello —lo que no es poca cosa teniendo en cuenta las estrictas normas de etiqueta del mundo del tenis—, no tenía rutinas de entrenamientos y gestionaba su frustración destrozando las raquetas a golpetazos contra el suelo. Una actitud que provocaba que se mantuviera permanentemente por debajo de los cincuenta mejores del mundo.

Sin embargo, en 2001 todo cambió. Fue después de caer derrotado frente al argentino Franco Squillari en dos sets. Ese día, después de canalizar su rabia y su mal carácter pagándolo con su equipación y poniendo en riesgo su contrato de patrocinio con Nike, el tenista tocó fondo. Como él mismo recordaba: «Vi cómo mi familia y mis entrenadores me miraban y sentí que nunca más podría tener este comportamiento en una cancha. Me di cuenta de que definitivamente tenía que cambiar. Fue un proceso largo y recibí ayuda de un psicólogo. Me tomó dos años encontrar el equilibrio perfecto entre la pasión y la calma».

Poco a poco, Federer comenzó a ver los resultados de esa nueva forma de trabajar. Tan solo entre 2002 y 2004, logró veintiún títulos, cuatro de ellos Grand Slam, y consiguió por primera vez ser el

número uno del ranking ATP, puesto que lograría mantener durante cuatro años.

PIEDRAS EN LA MOCHILA

«Si me comparan es porque estaré haciendo bien las cosas. Rafa es uno de los mejores tenistas de la historia. Es bueno por una parte, y por otra es como que te cargan con más piedras la mochila», le decía Carlos Alcaraz a Pablo Motos en una de sus visitas al programa de televisión *El hormiguero*. En esa época, el mallorquín había sumado a su cualidad de referente del murciano la de amigo; como tal, no duda en aconsejar al joven campeón sobre cómo debe enfrentar su carrera deportiva. Como aseguraba Carlitos en un cuestionario propuesto por la revista de tendencias *GQ*:

> «[El mejor consejo de Rafa Nadal] es que no tengo que ver el tenis como una obligación. Que realmente debo querer ir al entrenamiento y que debo querer ser el mejor de verdad, no tener que serlo por obligación».

Nacido en Manacor el 3 de junio de 1986 en el seno de una familia de deportistas, Rafa Nadal comenzó a practicar el tenis con tres años, bajo la supervisión de su tío, el exjugador Toni Nadal. Dotado de unas condiciones físicas envidiables para la actividad física, Rafa compaginó el tenis con el fútbol y el baloncesto, disciplinas que acabó abandonando a los doce años, a medida que se sucedían los

triunfos en las categorías sub-12 del circuito de tenis. La decisión de centrarse en este deporte dejando de lado los otros dos coincidió con la incorporación a su equipo de nuevos profesionales, el aumento de la calidad y la frecuencia de sus entrenamientos, y con un cambio de residencia que hizo que se trasladase a Barcelona, ciudad desde la que resultaba más sencillo organizar una carrera de deportista de élite.

Con el paso del tiempo, Rafa Nadal llegó a convertirse en uno de los grandes tenistas de la historia, su palmarés incluye 92 títulos individuales de la ATP, 22 títulos de Grand Slam y 209 semanas en el número uno del ranking mundial de la ATP. Unos logros que fueron fruto del esfuerzo, del entrenamiento, de la dedicación, de unas cualidades físicas apropiadas y de una asombrosa fortaleza psicológica.

«[Nadal es] un ejemplo de óptima gestión emocional en situaciones de adversidad», apunta la psicóloga Pilar Conde, directora técnica de Clínicas Origen, que resume tales cualidades emocionales del manacorí en siete puntos:

1. **Creatividad y talento** para crear nuevas oportunidades de punto en la pista, sin que su rival pueda intuirlas.
2. **Valentía** a la hora de no eludir la responsabilidad a la que debe enfrentarse.
3. **Persistencia** para no dar una bola por perdida.
4. **Autocontrol** para no desconcentrarse en la adversidad.
5. **Perspectiva** para planificar su carrera a corto, medio o largo plazo.

6. **Prudencia** para no celebrar los triunfos antes de tiempo, tanto en la pista como en sus apariciones en los medios.
7. **Humildad** para reconocer la valía de sus contrincantes y ser consciente de sus propias limitaciones.

Además de todas esas cualidades, Conde destaca que «Rafa genera motivación, aporta energía para alcanzar los retos difíciles, abre la consciencia a **la posibilidad de saber que las dificultades no determinan el resultado, sino su gestión**». En definitiva, un ejemplo que resulta especialmente útil para colegas como Carlos Alcaraz, quien también ha demostrado su admiración hacia otros deportistas como Cristiano Ronaldo, jugador portugués que durante años fue una de las estrellas destacadas del equipo favorito del murciano: el Real Madrid.

AFICIONADO AL MERENGUE

«Soy muy del Real Madrid y no me pierdo nada cuando viajo», ha reconocido Carlos Alcaraz en varias ocasiones, explicitando así una admiración hacia el club blanco que, con el tiempo, se ha tornado recíproca. Lo demuestra el tuit que la entidad deportiva publicó en septiembre de 2021 cuando el tenista se disponía a jugar el partido de octavos de final del US Open y en el que se podía leer: «Todos estamos orgullosos de un gran madridista como tú, que ya ha hecho historia en el tenis al ser el más joven en llegar a octavos de este torneo desde 1989».

De entre los muchos jugadores que han competido con la camiseta del equipo madridista, el más apreciado por Alcaraz es Cristiano Ronaldo. El futbolista nacido en Madeira en 1985 es uno de los que cuentan con mejor palmarés de la historia. Ganador de cuatro Botas de Oro, cinco Balones de Oro, máximo goleador de la selección portuguesa y máximo goleador mundial en el fútbol de selecciones, durante su estancia con el club blanco, Ronaldo obtuvo, entre otros trofeos, dos Copas del Rey, otras tantas ligas, dos Supercopas de España y cuatro Champions League.

Todos esos éxitos son fruto de una personalidad única que, curiosamente, tiene pocas semejanzas con la de otros héroes de Alcaraz como Roger Federer o Rafa Nadal. «Tener demasiada humildad es un defecto. A mí se me ama o se me odia», llegó a afirmar el portugués al perder uno de los Balones de Oro en beneficio de Lionel Messi; por si hubiera dudas de su seguridad en sí mismo, añadió: «Ni siquiera Dios es capaz de agradar a todos».

«La personalidad de Cristiano es inquebrantable, ya lo sabemos. A veces intenta regates que él mismo sabe que no le van a salir, lanza carreras que no va a ganar y dispara faltas que no van a ser gol. Pero lo sigue intentando. Sigue intentando jugar de extremo incluso cuando juega de delantero», destacaba el periodista Jesús Garrido en el diario *El Confidencial*. Por su parte, en el diario *ABC*, Tomás González-Martín destacaba la capacidad de trabajo del portugués: «En uno de los viajes de esta Champions, el avión de regreso a Madrid aterrizó a las tres de la madrugada. Cristiano se marchó a Valdebebas para hacer una labor de recuperación en las zonas de gimnasio, agua y fisioterapia. No abandonó Valdebebas hasta las cinco y media. Y a las doce, a entrenar. Y por la tarde, como todas

sus tardes, dos horas en el gimnasio de casa». También hablaba de su asombrosa autosuficiencia: «Cristiano se apoya en un psicólogo esencial: "El doctor Cristiano Ronaldo, *cum laude* en reafirmación mental". Lo dicen las personas que trabajan a su lado».

A pesar de esa aparente seguridad, su alto grado de competitividad, su perfeccionismo, su motivación y su capacidad de sacrificio, ha habido momentos de su carrera en los que Cristiano Ronaldo ha necesitado a alguien más que a sí mismo. Fue en 2022, cuando el jugador decidió recurrir al psicólogo y controvertido analista cultural Jordan Peterson, el cual fue a visitarle a su domicilio, donde conversaron alrededor de dos horas.

«Me enseñó todo su equipo para mantenerse en óptimas condiciones e incluso hablamos de sus empresas. Sobre todo dialogamos de lo que quería en el futuro y de algunos de los obstáculos a los que se enfrenta», comentó en el programa *Piers Morgan Uncensored* el propio Peterson, cuyos planteamientos neoliberales, sus cuestionamientos a la corrección política, sus críticas al feminismo y su defensa del individualismo lo acercan a ese perfil hipercompetitivo de Ronaldo, aunque, al mismo tiempo, lo aleja de esos otros perfiles inspiradores, como los de Roger Federer y Rafa Nadal, así como al último de los héroes declarados por Carlos Alcaraz: Superman.

En la misma entrevista para *GQ* en la que el campeón desgranaba algunos de sus gustos y afinidades, el palmareño afirmaba que, puestos a elegir qué superhéroe querría ser, elegiría a Superman. «No estaría mal, ¿verdad?», decía el deportista sobre un personaje inspirador que desde sus primeras apariciones en formato cómic acostumbra a estar del lado de los más débiles, a defender la

honestidad, evitar la violencia siempre que sea necesario… En definitiva, por demostrar justamente ese comportamiento que se espera de un superhéroe.

Superman es un ejemplo de la apariencia que en la sociedad actual adquieren los héroes clásicos o mitológicos. Prometeo, Hércules, Ulises, Teseo, Superman, Batman, Ultraman o Spiderman son los diferentes nombres bajo los que se ocultan esos valores que se transmiten de generación en generación y que está comprobado que hacen que la sociedad sea más habitable. Unos personajes que están presentes en nuestras vidas desde la infancia y que van conformando su identidad por imitación, y a los que se pueden ir sumando otras figuras, tal vez más efímeras y cambiantes según las modas, pero igual de inspiradoras, como, por ejemplo, Carlos Alcaraz o, antes, Rafa Nadal y Roger Federer, inspiración el suizo para los dos tenistas españoles.

Además, la figura del héroe tiene una dimensión pocas veces mencionada, que también está relacionada con el aspecto imitativo de la personalidad y que contribuye al aprendizaje colectivo: el fracaso.

Muchos de esos personajes mitológicos, ya sean modernos o clásicos, tienen sus puntos débiles. Aquiles, el talón; Superman, la criptonita; y Rafa Nadal, el pie y la rodilla. Unas fallas que los humanizan, los acercan a la sensibilidad humana y contribuyen a generar empatía y conciencia de que todos los seres humanos, hasta los superhéroes, son falibles.

5

NO A CUALQUIER PRECIO

«Le quiero tanto que prefiero fracasar profesionalmente a que el día de mañana me diga: "No he sido feliz. He conseguido esto, Albert, pero no he sido feliz". Eso me jodería mucho», declaraba Albert Molina en el documental *Carlos Alcaraz. A mi manera*, de Netflix. La frase venía precedida del recuerdo de un momento delicado que habían vivido Molina y el tenista, y al que se ha hecho referencia de pasada hace unas páginas. «Había quedado con unos amigos para comer y entre unas cosas y otras se me alargó más de la cuenta. Habíamos quedado a las cuatro para la presentación del Mutua y llegué al hotel a las cuatro y media, y me tenía que cambiar», comentaba el deportista, que, de camino a la cita, recibía un pequeño rapapolvo del representante por su informalidad.

«Ese día me enfado mucho con Carlos. Pero no me enfado por un tema de puntualidad. Para mí era una falta de respeto hacia las otras personas. Y eso es lo que yo no puedo tolerar con Carlos. **Da igual que seas el número uno del mundo, nadie tiene que esperarte a ti**», comentaba Molina, que, a pesar de la reprimenda, es consciente de las particularidades del joven campeón: «Quiere hacer cosas de un chaval de veintiún años. Y es normal que quiera eso. Pero nosotros tenemos que decirle que él, por mucho que quiera, no es un chaval normal de veintiún años».

Si bien es innegable que Carlos Alcaraz ha debido asumir responsabilidades a las que otros chicos de su edad no han tenido que enfrentarse, no parece que esa hiperresponsabilidad haya tenido o esté teniendo graves consecuencias en su desarrollo personal o

que haya adquirido rasgos que puedan entrar dentro de lo que se denomina «parentificación», que sería aquella situación en la que los jóvenes se ven obligados a asumir roles y responsabilidades parentales o adultos.

A los riesgos de la parentificación se suman los derivados de la práctica de alta competición en niños y jóvenes, en muchos casos menores de edad. De hecho, si bien son innegables los beneficios del deporte durante la infancia, que se junten el ser menor con la profesionalidad puede provocar conflictos éticos, emocionales e incluso legales que podrían empañar los triunfos de los campeones.

JUGAR PARA CRECER

En 1938, Johan Huizinga publicó un ensayo con el que, como explicaba en su prólogo, buscaba una denominación más satisfactoria a la hora de explicar la evolución humana. «Cuando se vio claro que la designación de *Homo sapiens* no convenía tanto a nuestra especie como se había creído en un principio, porque, a fin de cuentas, no somos tan razonables como gustaba de creer el siglo XVIII, con aquel ingenuo optimismo, se creó la denominación de *Homo faber*», afirmaba el escritor neerlandés, que se quejaba de que esta era aún menos adecuada, pues podía aplicarse también a muchos animales asimismo capaces de fabricar sus herramientas, por rudimentarias que fueran.

«Ahora bien, lo que ocurre con el fabricar sucede con el jugar: muchos animales juegan. Sin embargo, me parece que el nombre de *Homo ludens*, «el hombre que juega», expresa una función tan

esencial como la de fabricar y merece, por lo tanto, ocupar su lugar junto al de *Homo faber*», afirmaba, poco antes de añadir que «hace tiempo que ha ido cuajando en mí la convicción de que la cultura humana brota del juego (como juego) y en él se desarrolla […]. No se trata, para mí, del lugar que corresponda al juego entre las demás manifestaciones de la cultura, sino en qué grado la cultura misma ofrece un carácter de juego».

A medida que Huizinga avanzaba en su razonamiento, se encontró con ciertos obstáculos derivados de una concepción del juego contaminada de prejuicios o malentendidos. Por ejemplo, aquellos que afirman que el juego es lo contrario de lo serio o que está vinculado a la risa, olvidando así la seriedad que demuestran los jugadores de ajedrez, que, además de tomarse su actividad con mucha solemnidad, no manifiestan ganas algunas de reír mientras están inmersos en sus partidas. Ante estas dificultades, el filósofo decidió definir qué es el juego. Después de concluir que no tiene nada que ver con lo espiritual, ni con lo bello, ni con lo moral, Huizinga afirmaba que «todo juego es, antes que nada, una actividad libre. El juego por mandato no es juego, todo lo más una réplica, por encargo, de un juego». Para delinear mejor esta definición, más adelante decía:

«El juego es para el hombre adulto una función que puede abandonar en cualquier momento. Es algo superfluo. Solo en esta medida no acucia la necesidad de él, que

surge del placer que con él experimentamos».

A medida que avanza en su razonamiento, Huizinga va incorporando nuevos elementos que definen su idea de juego y su relación con la evolución humana. Por ejemplo, la idea de competición en los juegos. «¿Qué quiere decir "ganar"? ¿Qué es lo que se gana? —se pregunta el filósofo—. Ganar quiere decir mostrarse, en el desenlace de un juego, superior a otro», y añade que aquel que gana gana mucho más que el juego mismo. Por ejemplo, prestigio, honor, una copa de oro, una joya, una corona de laurel, una palma como esas que abundan en la zona de El Palmar de Murcia o el bienestar de toda la comunidad.

Pero, cuando llega al final de su ensayo, Huizinga deja fuera de su idea de juego a los jugadores de élite, por entender que **la profesionalización elimina «la auténtica actitud lúdica, pues están ausentes en ella lo espontáneo y lo despreocupado»**.

Una reflexión que el filósofo neerlandés hizo desconociendo hasta qué punto puede primar lo lúdico, lo espontáneo y lo despreocupado en el juego de un atleta de élite como Carlos Alcaraz.

HOYO EN UNO

—¡Alvarito! ¡Venga, bro! Si me haces un ace, te hago una croqueta… Te dejo cinco intentos…

—¿Cinco?

—¡Cinco! Malo sea…
—¡Ahí la llevas! ¡Por listo!

Y, perdida la apuesta, Carlos Alcaraz cumple: se tumba sobre el césped de la pista de entrenamiento y comienza a rodar sobre sí mismo de un extremo a otro del cuadro de saque, entre las risas de los componentes de su equipo. A continuación, su fisio y su preparador, los forzudos Juanjo Moreno y Alberto Lledó, ganan otra competición que consistía en meter la bola en el hoyo desde la distancia; el putt del murciano se queda excesivamente corto, el de Juan Carlos Ferrero tropieza con otra pelota que interrumpe la trayectoria: «¡Nooooo!». «Esto es como el recreo…», dirá después el tenista conforme se retira hacia el vestuario.

Así comenzaba una crónica que Alejandro Ciriza publicaba en el diario *El País* en julio de 2025; en ella hablaba de la preparación de Carlos Alcaraz y su equipo para el torneo de Wimbledon de ese año. La actitud divertida y despreocupada del campeón, que finalmente llegaría a la final del torneo londinense, no era una novedad. Unas semanas antes, cuando se disponía a disputar en París el Roland Garros, torneo que ganó, Alcaraz declaró a la agencia AFP que su objetivo en la competición francesa era, escucha bien Huizinga:

«Dar alegría a mi juego, eso es lo que intento hacer en cada partido, en cada entrenamiento, no sentir miedo a nada, no pensar en querer ser más sólido o no, solo disfrutar y pasármelo bien».

Alcaraz no está solo en esa filosofía del placer. Cuando el murciano le preguntó a Roger Federer qué hacía para mantener su motivación

durante tanto tiempo, año tras año, el suizo le contestó que tenía que hacer la vida más agradable y que, de alguna manera, había que encontrar diversión en cada torneo al que asistía. «Reúnete con amigos, encuentra cosas que hacer, ve a ver películas, encuentra siempre cosas que te aporten felicidad vayas donde vayas», recordaba Alcaraz, que, fiel a ese consejo, no ha dudado en abandonar brevemente los entrenamientos para irse de vacaciones junto a su hermano Álvaro.

«Una de las claves es el disfrutar. Para rendir bien en la pista debo tener mis momentos con mi gente cercana. **No es que sea compatible, es que es necesario»**, reconocía el jugador en el ya citado documental de Netflix, sin ser consciente de los quebraderos de cabeza que esa actitud provoca a los miembros de su equipo, algunos de los cuales llegaron a dudar si el joven realmente podría convertirse en el futuro en el mejor jugador de tenis de la historia.

«Las desconexiones están muy bien, pero siempre una parte de tu cerebro tiene que recordar que eres tenista», afirmaba Juan Carlos Ferrero, que añadía: «Nosotros estamos aquí para pelear, para ser el mejor, por las cualidades que tiene. Pero si al final tú no lo tienes claro y quieres pelear por ser el quince del mundo, oye, rebajamos, pero, tal como soy yo, creo que me costaría mucho seguir».

«NO ES QUE SEA COMPATIBLE, ES QUE ES

NECESARIO».

Para disipar tales temores, el equipo técnico de Alcaraz tal vez debería leer «Importancia del ocio y el tiempo libre en los deportistas», un artículo de Pedro Claro publicado en 2023 por la revista *Lecturas. Educación física y deportes*, en el que se defiende: «El descanso y el tiempo libre son importantes en los deportistas porque permiten cambiar el foco atencional, relajarse e incluso mejorar las horas de productividad. El tiempo de ocio ayuda a desarrollar la creatividad, mejora el sistema inmunológico, la calidad del sueño y, por consiguiente, disminuye los niveles de estrés».

Este ocio, explica Claro, puede ser activo o pasivo; es decir, que puede incluir «actividades como leer, ver una serie, escuchar música y jugar en línea», en el primer caso; o implicar actividades que requieran «movimiento» o se realicen con alguna parte del cuerpo como aprender nuevas habilidades, practicar otros deportes o, como hace Carlos Alcaraz, bailar hasta que amanezca sacándole todo el jugo a la máxima latina de *carpe diem* o, lo que es lo mismo, disfrutar el momento.

Aurea mediocritas

Al *carpe diem*, en el caso de Alcaraz y su equipo técnico, se le puede aplicar el concepto del *aura mediocritas*. Esta expresión latina que se puede traducir al castellano como **«el dorado término medio»** hace referencia a ese punto ideal de equilibrio entre posiciones

opuestas y que permitiría disfrutar de la vida sin caer en el exceso o la desproporción.

Esta idea del punto medio, presente en tratados como la *Ética a Nicómaco*, de Aristóteles, en las *Odas*, de Horacio, en los escritos de los filósofos epicúreos o en ciertos dichos populares, como «en el término medio está la virtud», ha inspirado esa búsqueda de equilibrio que permita conciliar las necesidades del campeón por disfrutar de la vida y las exigencias de su equipo para que siga un programa de entrenamiento riguroso. Dicha solución se ha encontrado a través de un deporte que satisface las necesidades de unos y otros: el golf.

Aunque solo lleva practicándolo desde hace dos años, Carlos Alcaraz reconoce que «le echa más horas que un reloj». Un comentario divertido que es fiel reflejo del ambiente que reina en sus partidos, llenos de bromas y comentarios chistosos sobre el desarrollo del juego, acerca del papel de sus compañeros y su propia actuación.

«Me siento en paz cuando salgo a jugar al golf en el campo. Me vi mejorando, y eso me enganchó aún más», declaraba Alcaraz a la ATP, confirmando que, como dicen los responsables del Pula Golf Resort de Mallorca, «el golf es más que un simple deporte. Es una actividad que combina ejercicio físico, concentración mental y la oportunidad de disfrutar de la naturaleza». Independientemente de que se trate de un jugador experimentado o de alguien que empieza, el golf contribuye a mejorar la salud física a través de un ejercicio de bajo impacto y, muy especialmente, al bienestar emocional y la salud emocional.

Además, el golf también mejora la concentración, las habilidades cognitivas, ayuda a tomar decisiones después de evaluar las condiciones en las que debe ejecutarse el golpe en cada hoyo, estimula la memoria, la concentración y tiene grandes posibilidades para la interacción social, como demuestra que Alcaraz y su equipo lo hayan elegido para limar esas asperezas, disipar las desconfianzas sobre la implicación del deportista y reforzar los vínculos entre todos ellos.

«**Carlos me ha enseñado a ser un pelín más flexible, a que la vida también tiene momentos de alegría que hay que saber aprovechar**… Aprendo de él cómo lidia con las situaciones, cómo empatiza con la gente… Desde que Carlos está en mi vida, me considero una persona diferente, más alegre, y eso hace que estemos más hermanados y que seamos más familia también», reconocía Juanjo Moreno. Fran Rubio ratificaba sus palabras: «Carlos no es un deportista normal ni una persona normal. La ciencia y nuestro *mindset* nos dicen que tenemos que hacer una cosa, que tenemos que hacer esto, pero luego los resultados son que, sin hacer eso, te gana el torneo», afirmaba, antes de sentenciar que el murciano «es un extraterrestre. Tenemos que estar ahí para aprender, para mejorar con él. **Si queremos que haga cosas extraordinarias, tenemos que intentar ser tan extraordinarios como él».**

Según la psicología, las personas extraordinarias suelen compartir ciertos rasgos de la personalidad:

- Son impulsivos y curiosos.

- No dan tanta importancia a la teoría como a los resultados prácticos.
- Tienen una alta autocrítica.
- Valoran el placer y la diversión que obtienen de su actividad.

Sin embargo, cuando estos perfiles se ven en la obligación de encajar en esquemas rígidos y poco flexibles como los que guían la preparación de deportistas de élite, el conflicto está servido. Según el informe de Janice Butcher «Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study», la primera razón para abandonar la práctica deportiva de alto nivel es porque «no lo disfrutaba», seguida de «quería más tiempo para actividades no deportivas». Dos respuestas que no sería raro escuchar en la voz de Alcaraz en un futuro, en caso de que ese equilibrio entre heterodoxia y convencionalidad se rompiera. Para evitarlo, tal vez no esté de más recordar la celebérrima frase atribuida a Albert Einstein:

«Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo».

En otras palabras, si los miembros de su equipo son conscientes de las condiciones únicas de Carlos Alcaraz, tal vez haya que poner en práctica métodos poco convencionales para sacar el máximo partido del tenista y mantener sus ganas de seguir jugando. Y, si se piensa fríamente, tampoco es algo tan descabellado, pues fueron precisamente las técnicas disruptivas de entrenamiento de Carlos

Santos Bosque las que animaron al deportista a continuar su formación.

6

PARÍS 2024. EL PODER DE GESTIONAR LA DECEPCIÓN

Cuando se lleva más de dos décadas compitiendo como profesional en el mundo del tenis y se atesoran todos los trofeos internacionales, a excepción del oro olímpico, no es muy aconsejable dejar pasar las oportunidades. Entre otras cosas porque, al celebrarse cada cuatro años, se corre el riesgo de no poder concurrir a los siguientes Juegos Olímpicos. Esa era precisamente la situación en la que se encontraba Novak Djokovic a las puertas de París 2024.

La situación de Carlos Alcaraz en el momento de celebrarse la cita olímpica era diametralmente opuesta. En el verano de 2024, el deportista murciano ya tenía en su casa de El Palmar un abierto de Estados Unidos, dos Wimbledon y un Roland Garros, a los que había que sumar varios ATP Masters 1000, como el de Miami, Madrid, Indian Wells, Roma, Montecarlo o Cincinnati. Además de todo lo anterior, en mayo de 2024, Alcaraz había cumplido veintiún años, mientras que Djokovic ya había cumplido los treinta y siete.

«No hace ni un mes, Carlos Alcaraz barría de la hierba de Wimbledon a Novak Djokovic. En la hierba donde había triunfado el serbio hasta en siete ocasiones se vio arrollado por un joven de veintiún años. Se lo apuntó», relataba el enviado especial de RTVE Felipe Fernández, en la crónica del encuentro entre el español y el serbio en París 2024 publicada en la web de la televisión pública, en la que se describía lo disputado del encuentro: «Djokovic era consciente del rival que tenía enfrente y de dónde estaban, pero no se iba a dejar imponer ni por el ambiente ni por el rival. Hasta tres bolas de *break* de Alcaraz supo desbaratar para amarrar el quinto

juego», recordaba Fernández, que, tras hora y media de encuentro, describía el final del primer set de la siguiente manera: «Djokovic fue capaz de romper en el séptimo punto el saque del español, con eso bastó: 7-3».

Mientras que el serbio aprovechaba el descanso para ir al vestuario, Carlos Alcaraz prefirió permanecer en la pista, demostrando así que esa derrota parcial había hecho mella en él. No obstante, lejos de desanimarse, el español volvió a plantarle cara al serbio en un segundo set que también se resolvió en un frenético e intenso *tie break*. «En ese duelo definitivo al sol —escribía Fernández—, Djokovic demostró qué clase de jugador ha sido, es y será. Un auténtico tiburón que, en el momento en que huele la sangre, ejecuta: 7-2».

Pocas imágenes más certeras que la imaginada por el periodista Felipe Fernández al calificar la actitud del jugador serbio, que, como tiburón que es, en cuanto había visto las debilidades de su presa, la había devorado:

«Es un éxito muy especial, completamente diferente, de emociones y sensaciones que he tenido en el pasado», declaró Djokovic al alzarse con el oro olímpico, mientras que un derrotado Alcaraz se lamentaba por tener que conformarse con la medalla de plata. «He sentido que he decepcionado a mucha gente

que tenía la esperanza de que ganara la medalla de oro».

Carlos estaba conmocionado por aquella doble decepción olímpica. Y es que a la sufrida a manos de Djokovic había que sumarle otra, quizá aún más dolorosa.

LAS DESGRACIAS NUNCA VIENEN SOLAS

La decepción de Carlos Alcaraz tras perder el oro olímpico era comprensible. La derrota ante Djokovic venía precedida de otra, apenas unos días antes, también en París 2024, y que tenía unas características que la hacían especialmente dolorosa.

Después de unos años marcados por las lesiones, Rafa Nadal había empezado a pensar en su retirada de la competición profesional. Aunque en verano de 2024 aún no había hecho pública la decisión, cualquier aficionado al tenis sabía que la noticia no tardaría en llegar, por lo que era prácticamente un hecho que los Juegos Olímpicos de 2024 serían los últimos que Nadal disputaría.

Por tanto, al que fuera dos veces ganador del oro olímpico en la categoría individual solo le quedaba una oportunidad para repetir ese metal en la categoría de dobles. Por si la situación no fuera ya suficientemente intensa, Rafa Nadal formaba pareja en dobles con Carlos Alcaraz, para quien el mallorquín era un ídolo.

«Jugar con Rafa es algo que siempre voy a hacer con orgullo, con pasión, y voy a dejarme la vida por intentar que él, en sus últimos Juegos Olímpicos, se vaya de la mejor manera posible: con una medalla, que es como se merece»,

Como animal social, **el ser humano no solo no puede vivir aislado de sus semejantes, sino que precisa en muchos casos de su aprobación para mantener su autoestima y equilibrio emocional**. Si bien este hecho es bastante común a todos los miembros de una sociedad, cuando la presión por agradar a los demás es demasiado grande, puede resultar una limitación que afecte a la vida de esas personas y frustre sus proyectos, bien por impedir su correcta ejecución, bien por no atreverse a emprender tales retos. En consecuencia, la presión a la que estaba sometido Alcaraz por no querer decepcionar a Nadal era mucho mayor de lo que hubiera sido deseable y amenazaba con que el palmareño se bloquease.

Cuando surge ese miedo a decepcionar a alguien al que se admira, los sentimientos que suelen entrar en juego son, según la psicóloga Elena Sanz, los siguientes:

- La **culpa**, por sentirse que se está en deuda con alguien.
- La **vergüenza**, cuando se piensa que no se responde a las expectativas de los demás.
- El **miedo** a que la decepción conlleve también perder el afecto de las personas implicadas.

Para superar esa situación, continúa Sanz, es necesario reflexionar sobre los siguientes puntos:

- **Valorar cuáles son las obligaciones** reales a las que está sometida la persona.
- Entender que respetar, amar y honrar a los demás **nunca pasará por abandonarse a uno mismo**.
- **No siempre es posible gustar a todo el mundo**, porque no siempre las capacidades propias estarán a la altura y, en caso de que lo estuvieran, siempre hay circunstancias variables que no pueden preverse.

Después de disputar tres partidos de la categoría de dobles, Carlos Alcaraz y Rafa Nadal cayeron derrotados ante la pareja estadounidense formada por Austin Krajicek y Rajeev Ram. Un resultado que, como era de esperar, no fue del gusto de los tenistas españoles, aunque cada uno se lo tomó de una forma diferente. En los micrófonos de Onda Cero Carlos Alcaraz reconoció:

> «Bueno, pues [estoy] un poco decepcionado. Obviamente, es un momento que me hacía mucha ilusión… Poder seguir avanzando con Rafa y poder seguir aprendiendo de él, jugar más partidos, darnos la opción de medalla, eso era lo que queríamos, era mi sueño. Se ha acabado aquí, y obviamente es un momento delicado para mí. Aquí se ve lo difícil que es el deporte. Hoy pierdo una oportunidad única para seguir aprendiendo y seguir emocionándome, y mañana tengo otro partido muy ilusionante y muy bonito, así que vamos a intentar

hacer borrón y cuenta nueva, a intentar recuperar, pero un poco fastidiado por la derrota de hoy, por supuesto».

Por su parte, Nadal, que también había perdido las posibilidades de medalla en individuales contra Djokovic, se mostraba menos afectado que el murciano por la derrota ante la pareja estadounidense, hasta el punto de quitarle gravedad: «Han sido mejores que nosotros. Hay que ser honestos. Creo que nosotros no hemos rendido al nivel que necesitábamos, también porque ellos lo han hecho bien y porque no hemos potenciado nuestras virtudes, y creo que ellos sí. Ellos han estado muy acertados, y nosotros no les hemos hecho sentir que tenían que hacer una bola más para ganarnos. Creo que nos han sacado muchos puntos demasiado rápido, y nosotros no hemos tenido la solidez con nuestro servicio para llevar al partido a los límites en los que realmente intervienen cosas que no son puro tenis, sino que intervienen la experiencia, el aguantar la presión, el jugar en según qué momentos de una manera y otra…».

Aunque no ocultaba su decepción por la derrota, cuya tristeza venía aumentada por el hecho de que se acababa una era, Rafa Nadal aliviaba a Carlos Alcaraz del peso de la responsabilidad que el tenista murciano se había echado él mismo a sus espaldas. «Es un día triste para mí, para él también, sin ninguna duda, pero él creo que tiene una grandísima oportunidad de medalla y desde aquí le estaré apoyando para que lleve un metal para España, que sería muy importante para él, lo primero, y también para el país. Y para mí, pues se ha acabado una etapa, así de claro. Me había marcado hasta los Juegos Olímpicos y, a partir de aquí, voy a desconectar y

veré cuál es mi siguiente etapa. Si es dentro de una pista o fuera de ella».

En contra de los buenos deseos de Nadal y como ya se ha explicado previamente, Alcaraz tampoco lograría la medalla de oro ante Djokovic. No obstante, por cómo lo vivió el joven deportista, la mayor de las decepciones fue «fallar» a su ídolo en dobles. Como reconocería Carlitos:

> «Me jodió mucho. Que esa ilusión se esfumara, que esa posibilidad ya no existiera, me dolió».

GESTIONAR LA DERROTA

Si bien perder en París 2024 suponía un punto final en la carrera olímpica de Nadal, en la de Alcaraz no era más que un punto y seguido que requería una gestión apropiada de la derrota para poder seguir adelante.

Tal y como explica el doctor Michael W. Wiederman, **cualquier empresa humana conlleva un riesgo de fracaso inevitable** que, en muchos casos, provoca que las personas muestren su peor cara. Cuando tal situación se produce, la psicología ha detectado diferentes reacciones:

1. **Reacción impunitiva.** Es aquella en la que los implicados muestran actitudes airadas, colocándose a la defensiva,

responsabilizando a terceros o negando incluso el hecho mismo del fracaso. Esta reacción, que demuestra cierta inmadurez, puede resultar frustrante para el conjunto del equipo de trabajo y dificultar las mejoras destinadas a superar el mal momento.

2. **Reacción extrapunitiva.** Suele suceder cuando la persona afectada por el fracaso culpa a aquellos que le asignaron la responsabilidad. También pasa cuando cualquier consejo o mención al mal resultado obtenido se interpreta como una crítica personal o una forma de culpabilización. En estos casos, el resto del equipo percibirá a la persona en cuestión como poco fiable, por lo que tenderá a protegerse o a rechazar a ese tipo de miembros, para evitar verse salpicado por sus reacciones.
3. **Reacción intrapunitiva.** La persona responsable asume la culpa del error con una autocrítica sobredimensionada, muy por encima del grado de responsabilidad que realmente le correspondería. Cuando esto sucede, los demás miembros del equipo pueden ver mermada su espontaneidad o confianza a la hora de exponer sus reflexiones, con el objetivo de evitar provocar daño a esa persona que no sabe gestionar esos comentarios correctamente.

Determinar todos estos perfiles carecería de sentido si no fuera porque sirven, justamente, de base para establecer las soluciones que pueden ayudar a mejorar los procesos de trabajo. De esta forma, Michael W. Wiederman sugiere:

1. **Fomentar la autoconciencia:** es necesaria una dosis de honestidad personal que permita repasar cómo se reaccionó en el pasado ante situaciones de fracaso y cómo el entorno percibió esa reacción.
2. **Recabar información:** conocer la perspectiva de otras personas con las que se tiene confianza para que aporten su opinión y análisis sobre cómo se ha gestionado la situación. En todo caso, si dicha gestión ha sido hostil, es de prever que esas personas no se sentirán animadas a ser sinceras, por lo que será necesario convencerlas de que la consulta se hace de forma honesta.
3. **Políticas de asunción de responsabilidades:** es importante saber si el equipo tiene protocolos de asunción de responsabilidades, y si estos se basan en una crítica constructiva para el conjunto de la organización o sirven de mera culpabilización de algunas personas del equipo.
4. **Establecer nuevas estrategias de actuación:** aunque la tendencia general sea buscar un responsable, es importante detenerse, tomarse un respiro y analizar la situación con una visión amplia, surgida de la consulta a todas las partes implicadas, que permita obtener conclusiones más elaboradas y, a largo plazo, más útiles.

Después de la experiencia de París 2024, Alcaraz y Nadal volvieron a coincidir como parte del equipo español de Copa Davis. Sería durante el torneo celebrado en el Palacio de Deportes José María

Martín Carpena de Málaga en noviembre de 2024 y que finalmente fue la última actuación del mallorquín como tenista profesional.

Aunque los resultados para el combinado español tampoco fueron los esperados, en todo momento Alcaraz y Nadal reconocieron la calidad de sus rivales, asumieron su parte de responsabilidad y no se culparon entre ellos ni recurrieron a circunstancias externas para justificar su derrota. Todo lo contrario.

Al anunciar su despedida de las pistas, Nadal le dijo a su equipo: «Hemos logrado muchas cosas bonitas juntos, y ahora os toca a vosotros seguir consiguiéndolas». Unas palabras a las que respondió un emocionado Alcaraz:

> «Soy afortunado de tenerlo cerca, de haber jugado dobles con él, de haber entrenado con él, de haber compartido equipo en la Copa Davis y vestuario en torneos individuales, aunque menos de lo que me gustaría. Ojalá hubiera llegado antes el circuito».

En referencia a Nadal, Federer y Djokovic, Carlitos añadía: «Voy a intentar hacer disfrutar a la gente, dejar un buen legado día a día, y va a ser muy complicado seguir lo que han hecho estas bestias […]. No son de este planeta». Un comentario que recuerda al «es un extraterrestre» de Fran Rubio y que coloca al murciano en esa dimensión cósmica de las grandes estrellas del tenis.

Tampoco hay que olvidar que incluso las vidas de los héroes y los superhéroes —algunos de los cuales, como Superman, natural de Krypton, o como Alcaraz, que «no es de este planeta», son

extraterrestres— están jalonadas de tropiezos, caídas, errores y fracasos, con cuyas consecuencias, en ocasiones dolorosas, han tenido que convivir posteriormente. Algo por lo que no es sencillo transitar y que posiblemente nadie desearía vivir si pudiera elegir, pero que, cuando se produce, puede ser también una fuente de conocimiento y crecimiento personal.

En su libro *Rumbo a peor*, Samuel Beckett escribió:

«Inténtalo. Fracasa. No importa. Fracasa otra vez. Fracasa mejor».

Las palabras del escritor irlandés —«Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better»— nos recuerdan que, además del aprendizaje imitativo, el ser humano aprende mediante el ensayo y error. Aunque el fracaso sea inherente al error, la clave está en no bajar los brazos, sino levantarse, aprender del error y seguir adelante. Un razonamiento que Beckett reiteraba al final de su trilogía de novelas *Molloy*, *Malone muere* y *El innombrable*: **«Debes seguir, no puedo seguir, seguiré».**

Sigue, Carlos, sigue.

7

CINCINNATI 2024: HUMILDAD PARA RECONOCER EL ERROR Y TESÓN PARA CORREGIR EL RUMBO

«El español pone ya la mirada en el US Open». Con estas demoledoras palabras resumía la web de la ATP la actuación de Carlos Alcaraz en el Open de Cincinnati celebrado en agosto de 2024. En un partido marcado por la lluvia, hasta el punto de haber sido suspendido para ser retomado al día siguiente, el jugador parisino Gaël Monfils había derrotado al de El Palmar por 4-6, 7-6 y 6-4.

La hazaña del francés no era menor. No solo por la calidad de Alcaraz como deportista, sino por la edad de Monfils, nada menos que treinta y siete años, veinte de ellos como profesional del tenis. «Monfils había mostrado un respeto absoluto por la figura de Alcaraz antes del encuentro, colocando al español a la altura de Roger Federer, Novak Djokovic o Rafael Nadal, a pesar de su juventud. El francés, que compensó la fortaleza de los golpes del español con su habitual despliegue físico sobre la pista, mantuvo la entereza en un partido que fue subiendo de temperatura», relataba la crónica de la ATP, que hacía hincapié en un detalle que convirtió a la derrota de Alcaraz, resultado posible en cualquier enfrentamiento deportivo, en un hecho que marcaría un antes y un después en la carrera del español: «Alcaraz, que llegó a mostrar gestos de evidente enfado sobre la pista, no consiguió reponerse a la única rotura del tercer parcial. En ese set decisivo, Monfils levantó los cuatro puntos de quiebre camino de una de sus grandes victorias de los últimos años».

Si bien la ATP prefirió ser prudente, comedida y meramente descriptiva con la actitud del deportista, la prensa no fue tan condescendiente y relató esos «gestos de evidente enfado» de la siguiente manera: **«El monumental cabreo de Alcaraz: destroza su raqueta tras perder en Cincinnati»**, titulaba el diario *El Mundo*; **«Alcaraz: primera raqueta reventada, perdón público y foco en el US Open»**, decía *El País*, y *Murcia Plaza* apuntaba: **«Alcaraz cae en Cincinnati y paga su rabia con la raqueta, que destroza contra el suelo»**. Como era de esperar, la desagradable noticia también llegó a la prensa internacional: «Alcaraz destroza su raqueta tras ser derrotado por Monfils en Cincinnati» (*The New York Times*); «Open de Cincinnati: Carlos Alcaraz, furioso, eliminado después de "su peor partido"» (*Times of India*); «Alcaraz pierde y se enfurece: destroza la raqueta, la reacción de las redes sociales» (*Il Corriere dello Sport*).

El escándalo fue tan sonado que, pocas horas después, el jugador salió a dar explicaciones y pedir disculpas en sus perfiles de redes sociales, en X, una de las redes sociales en las que la polémica alcanzó mayor repercusión —más de seis millones de respuestas— y, también, mayor virulencia, Carlos dijo:

> «Pido perdón porque mi actitud de ayer no fue correcta, y es algo que no debería hacerse dentro de una pista. Soy humano, tenía acumulación de nervios dentro y a veces es muy complicado controlarse cuando estás con las pulsaciones tan altas. Trabajaré para que no vuelva a repetirse. ¡Hora de pensar en NYC!».

Aunque muchas de esas interacciones expresaban el descontento de los aficionados con esa violenta forma de manifestar la frustración, casi todos le agradecían el gesto de pedir disculpas en diferentes idiomas: «Qué crack eres, *jomío*», «Esta disculpa refleja tu calidad humana y la madera de tu formación familiar», «Querido Carlitos, por favor, no te preocupes demasiado por lo que sucedió ayer en la cancha. Eres humano y estas cosas pasan. Como fans tuyos que somos, apreciamos al jugador y a la persona que eres. No hay nada de lo que disculparte. Te queremos y te deseamos mucha suerte en el US Open», «Está todo bien, Carlitos, no pasa nada, eres humano. Siempre a tu lado», «Yo he sido muy crítica con el incidente de Alcaraz rompiendo la raqueta durante un partido. Su disculpa pública, la humildad demostrada, me ha parecido que merece un aplauso», «Todos somos humanos, eres un grande por admitir tus errores. Borrón y cuenta nueva», fueron algunos de los mensajes de apoyo recibidos.

No obstante, tampoco faltaron aquellos que se cebaron con el joven jugador, aprovechando la coyuntura y el anonimato que proporcionan las redes sociales y que, por su naturaleza, su lenguaje grueso y su poca ejemplaridad, mejor no reproducir.

De hecho, la situación de las redes sociales se ha llegado a tornar tan incómoda que ha hecho que se creen herramientas como la ATP Safe Sport, iniciativa de la ATP para monitorizar la violencia que se ejerce hacia los tenistas a través de las redes. Según dicha herramienta, **de los más de tres millones de comentarios publicados en esos medios, ciento sesenta mil tenían una intención ofensiva grave** hacia 245 jugadores. Por ello, este sistema, desarrollado por las compañías Tennis Data Innovarions,

Sportradar y Arwen IA, tiene como objetivo el empleo de la inteligencia artificial para analizar en tiempo real el contenido ofensivo y ocultárselo a los jugadores a los que va dirigido.

Lanzado en julio de 2024, la herramienta está disponible para los jugadores del Grupo 1 de la ATP —compuesto por los 250 primeros en la categoría individual y los 50 primeros en dobles—, e incluso para las propias redes de la ATP, con objeto de que sus seguidores no estén expuestos a esos mensajes agresivos y violentos. «Más de uno de cada diez comentarios en las publicaciones de los jugadores fueron ofensivos, incrementando a un 50 por ciento en casos extremos. Aunque no se acabe con el abuso de la noche a la mañana, es nuestra primera línea de defensa», declaraba Andrew Azzopardi, director de seguridad de ATP, que confirmaba que, por parte de la organización, «salvaguardar el bienestar de los jugadores es un compromiso a largo plazo».

Prueba de ese compromiso es que las consecuencias de ATP Safe Sport no se han limitado a ocultar los mensajes ofensivos, sino que, en veintiocho casos, la asociación ha iniciado acciones legales contra los autores de los mensajes.

UN DÍA DE FURIA

«La ira es una emoción natural y normal que desempeña el papel de defensa y lucha ante situaciones de injusticia, agravio, peligro y ataque», explica Elisa Merola. Para esta psicoterapeuta con orientación cognitivo-conductual «la ira es una emoción que puede aflorar en diversos tipos de situaciones, como un mal día en el

trabajo, un malentendido con alguien de tu entorno o una discusión de tráfico»; como sucedió con Alcaraz, se manifiesta a través de gritos, agresiones físicas, agresiones verbales, amenazas o descargando la tensión contra los objetos.

A pesar de que es una emoción que puede ser comprensible —siempre que sus consecuencias y efectos no resulten lesivos para terceros, evidentemente—, cuando se convierte en una reacción recurrente o tiene una forma desmedida, es aconsejable que sea tratada por un especialista. En todo caso, lo que es común a todos los grados de ira es un patrón más o menos fijo que implica tres fases:

- **Fase de activación:** cuando una situación se interpreta como un agravio o una humillación que hace que se nuble la racionalidad y aumenten parámetros corporales como la temperatura, las pulsaciones, la respiración o la tensión muscular.
- **Fase de disparo:** en la que se descarga la ira.
- **Fase de calma:** cuando se restablece la racionalidad y la ira da paso a la calma.

Entre las múltiples causas que pueden provocar los ataques de ira, están, según Elisa Merola, las personalidades impulsivas, los aprendizajes adquiridos, el abuso de sustancias, los trastornos psicológicos. Por otro lado, están las que podrían haber influido en el caso de Alcaraz: **intolerancia a las críticas, baja tolerancia a los estímulos negativos o, algo mucho más sencillo, ser consciente de que la mala preparación física** de los meses

previos había realmente provocado aquellos resultados que el entorno del deportista temía que se produjeran y de los cuales no se cansó de advertir al tenista.

En todo caso, si bien los brotes de ira cesaron, el problema que había provocado el conflicto de Cincinnati relacionado con la preparación continuó. «Le dije que desde Roland Garros no habíamos tenido tiempo para entrenar, y él me dice: "Pues yo me voy a la Fórmula 1", y yo le digo: "Carlos, pero la Fórmula 1 ahora no toca". No me da opción. Simplemente, me dice: "Yo me voy a ir", y eso es así. Al final, para ser el mejor de la historia, tienes que ser algo esclavo. Si no, hay que aceptar que no sé si llegarás a ser tu mejor versión», recordaba Juan Carlos Ferrero, que, habida cuenta del mal resultado de Alcaraz en el US Open de 2024, el torneo en el que el español esperaba resurgir, no se equivocaba.

DE MAL EN PEOR

El 28 de agosto de ese año, el Arthur Ashe Stadium del Parque Flushing Meadows-Corona, del barrio de Queens, acogió el partido de primera ronda que enfrentó a Carlos Alcaraz con el australiano Li Tu, que se resolvió a favor del español con un marcador de 6-2, 4-6, 6-4 y 6-1. La victoria fue recogida por los periódicos y otros medios de comunicación como *El País* —«Alcaraz rinde a un diablillo llamado Li Tu»—, *El Mundo* —«Alcaraz olvida las prisas para derrotar al divertido Li Tu y pasar a segunda ronda en el US Open»— o RTVE —«Carlos Alcaraz se estrena en el US Open con victoria sobre el australiano Li Tu»—.

Aunque todos compartían un tono optimista y en ocasiones desenfadado, lo cierto es que el encuentro no fue sencillo. ESPN afirmaba que el murciano «sufrió más de la cuenta» y se mostró un tanto «irregular»; en *El País*, Alejandro Ciriza definía a Li Tu como «*a priori*, una perita en dulce que contra todo pronóstico se le indigestó en la segunda manga al campeón de cuatro grandes, obligado a la reacción para evitar un susto mayor», y Javier Sánchez informaba en *El Mundo* de la victoria, pero hacía una llamada de atención sobre lo ocurrido hacía unos días: «Antes de resolver en cuatro sets, volvió el desgaste que le afectó en el Masters 1000 de Cincinnati».

Efectivamente, la victoria de Li Tu, aunque deseada y celebrada, fue un espejismo. Si bien las molestias en el tobillo que le hicieron abandonar el torneo de Río de Janeiro en febrero de 2024 —y que reaparecieron el 25 de agosto en un entrenamiento del US Open con el argentino Francisco Cerúndolo— le respetaron, el español no estaba en su mejor momento. Un hecho que se constató el 30 de agosto de 2024.

Ese día, Carlos Alcaraz se enfrentaba a Botic van de Zandschulp, tenista neerlandés de veintiocho años que había caído derrotado ante Fognini en Roland Garros y que, en mayo de ese año, había declarado a los medios de su país su deseo de retirarse por su mal rendimiento y por haber perdido la ilusión por jugar: «Ha sido el peor partido de mi vida y llevo un tiempo lidiando con la idea de retirarme. Han pasado muchas cosas fuera de la pista que me han llevado al límite. Me planteé jugar menos semanas, pero, hoy en día, si no compites en, al menos, treinta semanas al año, no puedes mantenerte arriba», afirmó Van de Zandschulp, que, en el momento de enfrentarse a Alcaraz, estaba el número 73 del mundo; más allá

de dos finales disputadas a lo largo de su carrera, no tenía ningún trofeo importante en sus vitrinas.

Sin embargo, solo hicieron falta dos horas y diecinueve minutos para que el neerlandés se impusiera a Alcaraz por 6-1, 7-5 y 6-4. «Ante Van de Zandschulp, el español no estuvo en ningún momento en pista. Fuera del juego de manera constante, cometiendo numerosos errores y con los brazos bajados en todo momento, el número tres del mundo ofreció una imagen muy lejana a la que nos suele tener acostumbrados. El neerlandés le convirtió en un muñeco de trapo en sus manos; daba la sensación de no tener nada que ofrecer para poder cambiar el partido de rumbo», relataba Rubén Rodríguez en *El Confidencial.* El propio jugador lo ratificaba en la rueda de prensa:

> «No sé qué decir ahora mismo. Creo que él jugó un gran partido. Pensé que iba a darme más puntos gratis. No tuvo muchos errores, algo que me sorprendió y me confundió un poco. Tuve que luchar contra mi mente durante el partido. **En el tenis juegas contra alguien que quiere lo mismo que tú, ganar el partido, y tienes que estar muy tranquilo para pensar mejor.** Hoy estuve jugando contra mi oponente y contra mí mismo. Hubo muchas emociones que no pude controlar».

Además de la decepción provocada por esa derrota en segunda ronda, Alcaraz salía de Flushing Meadows con 670 puntos menos en su clasificación, lo que le daba 6.690 en el cómputo total de la ATP,

frente a los 9.280 del italiano Jannik Sinner. En otras palabras, el deseo de convertirse en el mejor jugador del mundo parecía ahora un imposible.

EL FRACASO COMO LECCIÓN

«Lo que siento ahora mismo es que, en vez de dar pasos hacia delante, he dado pasos hacia atrás en tema de cabeza. Y no entiendo por qué», declaraba Carlos Alcaraz en rueda de prensa tras la derrota de Flushing Meadows. «Venía de un verano espectacular, de Roland Garros, de Wimbledon, saliendo de ahí diciendo que mentalmente había un paso hacia delante, que me había dado cuenta de que para ganar grandes cosas había que estar duro de cabeza. Vengo a esta gira y es como que he dado pasos hacia atrás: como que mentalmente no estoy bien, no estoy fuerte, ante los problemas no sé controlarme, no sé cómo gestionarlo. Y eso para mí, la verdad, es un problema».

Una de las razones que apuntó Alcaraz sobre su decepcionante papel fue la exigencia del circuito de tenis y, muy especialmente, su apretado calendario, que implica tener que jugar torneos en diferentes puntos del mundo cada pocos días. Alcaraz comentaba:

> «A lo mejor yo soy un tipo de persona que, al venir el calendario tan apretado, a lo mejor no me viene bien, o que mentalmente me exijo más de la cuenta. Tengo que ver qué pasa exactamente».

Y finalizó su intervención afirmando con convicción:
«Tengo que mejorar, tengo que aprender de esto».

«En el camino hacia el triunfo siempre existen obstáculos que hay que sortear —afirma el psicólogo Juan Armando Corbin, que continúa, implacable, su razonamiento—: Pensar que nuestra vida va a ser perfecta es vivir en una utopía, especialmente si tenemos metas y objetivos que perseguir y si somos ambiciosos».

Sabiendo que el fracaso forma parte de la vida de cualquier persona, Corbin propone en el artículo «Cómo recuperarse de los fracasos en 8 claves» una serie de consejos para sobrellevar esos reveses y retomar con éxito una carrera profesional. «Lo que va a determinar si logramos el éxito o no es cómo afrontamos esos obstáculos. La perseverancia, la actitud positiva y, sobre todo, el levantarse a pesar de las caídas». Para ello, recuerda, es necesario no olvidar lo siguiente:

1. **Todos los triunfadores han fracasado en algún momento.** La diferencia con aquellos que se quedan por el camino es que ellos **continúan luchando**. Si los logros llegan, cosa que no es segura porque ningún método es infalible y la vida está sujeta a infinidad de imponderables, «llegan con el tiempo, con trabajo y empeño».
2. **El primer paso para aceptar un fracaso es aceptarlo.** Optar por el autoengaño no solo no permite salir de la situación de crisis, sino que perpetuará los mismos errores en el futuro.
3. **Es importante determinar los errores**, independientemente de que sean provocados por causas

externas o por fallas de la persona que sufre el contratiempo.

4. **Mirar al futuro con optimismo es clave para superar un bache vital.** No obstante, eso no significa que no se tenga que transitar el duelo por el fracaso o que se manifiesten sentimientos de tristeza. Tan solo hay que tener presente que anclarse en esa tristeza solo hará que todo parezca peor de lo que es y no resulte fácil salir del atolladero.
5. **Definir un plan de acción fruto de ese análisis de los errores** que ayude a conseguir el objetivo deseado. Si esos errores han sido coyunturales, no hay por qué cambiar los métodos; si fueron errores humanos, es momento de buscar otra estrategia.
6. **Confiar en las capacidades de cada uno es clave para superar los malos momentos.** Si bien hay que ser objetivo con esos atributos individuales, tampoco hay que caer en el desaliento. En esos casos, el pensamiento positivo, la automotivación y el empoderamiento son herramientas eficaces.

Cuando en 2025 Carlos Alcaraz regresó al Arthur Ashe Stadium para disputar una nueva edición del Open de Estados Unidos, su actitud era completamente diferente a la de unos meses atrás.

«En ese instante, fue lo peor que había hecho en mi vida, siendo honesto. […] Visto en perspectiva, perder entonces fue realmente útil para mi crecimiento. Creo que cuando perdí en

segunda ronda el año pasado fue uno de esos momentos en los que aprendí mucho sobre cómo manejar ciertas situaciones, cómo debería haber hecho las cosas mucho mejor. Creo que este año lo he hecho muchísimo mejor. Así que fue una gran experiencia de la que aprendí bastante».

Alcaraz, como muestra de esa evolución, había subido un puesto en el ranking mundial respecto al año anterior, convirtiéndose en el número dos del tenis. Así pues, si ser el número uno ya estaba al alcance de la mano, ser el mejor de la historia ya no era una utopía.

ALCARAZ
ALCARAZ

TERCERA PARTE

MATCH POINT

ALCARAZ
ALCARAZ

8

UN CAMPEÓN QUE NO PIERDE LA SONRISA

«Cuando Michael Joyce, de Los Ángeles, hace un saque, cuando tira la pelota al aire y su cara se eleva para seguirle la trayectoria, parece que sonríe, pero, en realidad, no sonríe: es que los músculos circumorales de su cara se esfuerzan junto con el resto de su cuerpo para darle a la pelota mientras está lo más arriba posible. Quiere darle cuando está arriba del todo y un poco adelantada; quiere ser capaz de golpearla de forma enfática, de generar bastante velocidad como para evitar un resto ambicioso de su oponente», escribía David Foster Wallace en su artículo «El talento profesional del tenista Michael Joyce como paradigma de ciertas ideas sobre el libre albedrío, la libertad, las limitaciones, el gozo, el esperpento y la realización humana».

Para el escritor californiano, el gesto de Joyce, semejante a una sonrisa, no dejaba de ser un rictus, un signo de esfuerzo que invitaba a pensar que, lejos de divertirse, el deportista hubiera preferido estar en cualquier otro lugar antes que en la pista, compitiendo. No sucede lo mismo con Carlos Alcaraz. El campeón sí sonríe. De hecho, es mundialmente conocido por su sonrisa, una particularidad que, como explican los expertos, cuenta muchas cosas de él y tiene más efectos en los demás de los que pudiera parecer.

En 1996, el científico italiano Giacomo Rizzolatti descubrió, casi por casualidad, las llamadas «neuronas espejo». Situadas en la corteza premotora y en el lóbulo parietal, estas neuronas no solo se activan cuando la persona realiza una determinada acción, sino que también lo hacen cuando alguien observa a otro hacer esa misma

actividad. Un fenómeno que, además, contribuye al desarrollo de la empatía y al aprendizaje.

En virtud de los estudios de Rizzolatti, las neuronas espejo serían las responsables de, por ejemplo, provocar un bostezo cuando se ve a alguien bostezar, de generar una tristeza compartida cuando se está ante una persona que lo está pasando mal e incluso de alegrarse con tan solo ver a otra persona sonreír porque dichas neuronas activan en el receptor las mismas que tiene activadas aquel que está contento.

Aunque parezca un asunto menor en comparación con otras particularidades humanas, antes de que lo hiciera Rizzolatti, la sonrisa había sido campo de estudio de muchos científicos. Ese es el caso de Guillaume Duchenne de Boulogne, médico francés del siglo XIX cuyos experimentos sobre la sonrisa llegaron hasta el extremo de dar su nombre a una determinada forma de sonreír.

De esta forma, «la sonrisa de Duchenne» sería aquella que involucra no solo la contracción de los músculos cigomático mayor y menor cercanos a la boca —los que provocan la elevación de la comisura de los labios—, sino también el músculo orbicular, cercano a los ojos, que hace que se cierren los párpados y se levanten las mejillas, provocando arrugas alrededor de las órbitas oculares. Más allá de estos detalles anatómicos y fisiológicos, la sonrisa de Duchenne es relevante porque no se produce en la corteza motora voluntaria del cerebro y tampoco puede ser planificada, pues muchas personas no pueden contraer a voluntad el músculo orbicular.

Por tanto, la de Duchenne es la sonrisa más honesta, natural y transparente. La que mejor ejemplifica una emoción espontánea y

genuina. Además, es la que mayores efectos tendrá tanto en aquella persona que la expresa como en la que la recibe a través de las neuronas espejo. Sus particularidades son tantas que, tal y como apunta el psicólogo Ignacio Calvo, tiene inapelables beneficios neurobiológicos, entre los que se encuentran:

1. Activa las neuronas espejo y fortalece la conexión social al provocar empatía, sincronía emocional y cercanía.
2. Al activar zonas cerebrales relacionadas con el bienestar, fortalece la resiliencia emocional al ayudar a afrontar mejor el dolor emocional, el estrés y las dificultades.
3. La amígdala, el centro cerebral de la emoción, se calma con las expresiones positivas, las cuales contribuyen también a disminuir la intensidad de las emociones negativas.
4. Según diferentes estudios, **sonreír reduce el cortisol, favoreciendo la relajación física y mental**.
5. La sonrisa también libera dopamina y serotonina, neurotransmisores relacionados con el placer, la calma y la motivación.
6. Sonreír aumenta la producción de endorfinas —sustancias analgésicas naturales—, por lo que se reduce la percepción del dolor.
7. Las emociones positivas generadas por las sonrisas también activan la corteza prefrontal encargada de la toma de decisiones, por lo que se mejora la claridad mental y la empatía.
8. **Las emociones positivas hacen que el cerebro sea más receptivo**, lo que facilita el aprendizaje y la memoria.

DE LA SONRISA A LA RISA

«El saber y la risa se confunden», afirmaba el filósofo Ludwig Wittgenstein en uno de sus aforismos que sirvieron de inspiración al escritor y artista Alejandro Jodorowsky para preguntarse: «¿Por qué nos curamos cuando reímos?». La respuesta está en su libro *Psicomagia*, en el que afirma: «Al reírnos, nos desprendemos de lo que nos duele o tortura. La risa nos crea una distancia con nuestros propios conflictos y libera los nudos. Ayuda momentáneamente. Abre los diques y proporciona la felicidad durante unos instantes. Es tan buena como el estornudo, que es rápido y liberador».

La importancia de la risa para Jodorowsky es tan grande que el chileno decidió incorporar los chistes a sus conferencias y espectáculos. «¿Por qué no ir a buscar la sabiduría en el arte literario más humilde de todos?: el chiste. ¿Por qué no tratar estos cuentecillos como si fueran textos iniciáticos?», se preguntaba el escritor en su libro *Cabaret místico*, compuesto en su práctica totalidad por chistes o fábulas zen como la siguiente, que, justamente, habla de la sonrisa:

> Un discípulo le pregunta a Ramakrishna:
>
> —Maestro, en cada país, en cada templo, las esculturas que representan a Buda son diferentes. ¿Esto le molesta?
>
> —No —le responde Ramakrishna—. Si bien es cierto que son diferentes, todas ellas muestran la misma sonrisa. Y eso es lo esencial.

Si las explicaciones del psicomago chileno sobre la risa y las sonrisas no nos resultan suficientemente convincentes, la Clínica Mayo las confirma en el artículo «¿Alivio del estrés con la risa? No es

una broma», disponible en su página web. En él se afirma que «la risa mejora la toma de aire con alto contenido de oxígeno, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro». Asimismo, reduce el estrés, mejora el sistema inmunitario, alivia el dolor, aumenta la autoestima y mejora el estado de ánimo. Tantos son los beneficios de la risa que, desde la Clínica Mayo, aconsejan mejorar el sentido del humor, compartiendo risas con amigos, leyendo tiras de cómic o viendo películas, series y contenidos de humor.

De esta forma, además de aprender a conocer qué es o no es gracioso —«no se ría a costa de otros. Algunos tipos de humor no son adecuados. Use su discreción para discernir una buena broma de una broma mala o hiriente», aconsejan—, desde la Clínica Mayo invitan a reír, convencidos de que **«si ríes, el mundo reirá contigo»**. Una frase que parece hecha a medida de un campeón como Carlos Alcaraz, cuya sonrisa y alegría contagiosas son capaces de relajar situaciones de tensión, enfrentarse al estrés y mejorar su rendimiento, haciendo que el tenis, aunque sea el de alta competición, continúe siendo… un juego.

LA RISA COMO MEDICINA

Según la herramienta Google Trends, que permite bucear entre las tendencias en un momento puntual o a lo largo de los años, el empleo de la palabra risoterapia, o su equivalente en inglés «laughter therapy», alcanzó su punto máximo a principios de 2004. Aunque por su novedad pueda ser considerada un neologismo, lo

cierto es que **la idea de sanar a través de la risa es algo que se remonta a tiempos inmemoriales**.

Mucho antes de que la ciencia moderna determinase que la risa tiene efectos beneficiosos en el organismo, en la antigua China existían templos en los que la gente se reunía para reír. Por su parte, en las tribus nativas norteamericanas existía la figura del heyoka, un payaso sagrado con una posición social semejante a la de un chamán, cuya forma de actuar no se ajustaba a las costumbres sociales, provocando con ello la risa de sus miembros y proponiéndoles una forma diferente de enfrentarse a la vida. Una suerte de fomento del pensamiento lateral, pero a través del humor. De hecho, mientras que los chamanes estaban llamados a sanar el cuerpo, los heyokas o cualquier otro payaso sagrado tenía como objeto sanar el alma de los miembros de la tribu.

Ya en la época moderna, Sigmund Freud prestaría especial atención a los chistes como métodos a través de los cuales se expresa el subconsciente y demostraría que el humor ayuda a superar momentos de tristeza. Sin embargo, fueron dos estadounidenses los que establecieron, en la década de los setenta, las bases de la risoterapia actual. Uno de ellos fue el escritor y crítico literario Norman Cousins, que, después de comprobar en primera persona cómo la risa mitigaba sus intensos dolores de columna vertebral, dedicó el resto de su vida a defender los beneficios de la risa, hasta el punto de crear su propia fundación. El otro es mucho más popular que Cousins, sencillamente porque Robin Williams lo interpretó en la gran pantalla. Se trata de Patch Adams, un médico que decidió utilizar el humor y las técnicas de los clowns para

relacionarse mejor con sus pacientes y ayudarlos a mejorar su salud, tanto de ellos como de sus familiares.

Con el tiempo, esos métodos que parecían descabellados por alejarse de la ortodoxia de la medicina convencional de la época se fueron abriendo camino en la sociedad y, en la actualidad, existen en diferentes lugares del mundo asociaciones de payasos de hospital, como Clowns por la Salud, que ayudan a los enfermos, sean niños o adultos, a mejorar su ánimo y, en consecuencia, a aumentar su bienestar. Para ello emplean, sencillamente, la risa, que, de nuevo según los expertos de la Clínica Mayo, tiene los siguientes efectos beneficiosos:

- **Mejora el sistema inmunitario:** los pensamientos positivos liberan neuropéptidos —unas pequeñas moléculas formadas por tres o más aminoácidos que estimulan o inhiben sensaciones como el dolor o la ansiedad— que ayudan a combatir el estrés y algunas enfermedades.
- **Alivia el dolor:** la risa ayuda al cuerpo a generar analgésicos naturales.
- **Aumenta la satisfacción personal:** porque ayuda a superar momentos difíciles y conectar con otras personas.
- **Mejora el estado de ánimo:** reír contribuye a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad.

Cuando Carlos Alcaraz cayó derrotado en París 2024, lloró. El joven deportista ni siquiera pudo atender a Álex Corretja en los micrófonos de Eurosport. En Cincinnati, esa tristeza se convirtió en ira y violencia, pero por poco tiempo. Gracias a ese pilar

fundamental en su vida y su carrera, la familia, Alcaraz cambió la violencia por la sonrisa y la risa. Fue gracias a su hermano Álvaro; viendo cómo Carlos tocaba fondo, decidió pasar a la acción, como recuerda él mismo en el documental de Netflix: «Ese día reventó. Sobre todo, por la manera en que lo hizo. Lo hizo con mucha rabia. Lo hizo con mucha ansiedad, se enzarzó ahí con la raqueta a darle tres o cuatro veces muy fuerte. Estuvo bastante mal. Le llamé para ver si quería echar unas canastas conmigo. Bajó, estuvimos hablando un poco y pasamos tiempo de hermanos juntos. Tampoco es bueno que se encierre en su habitación y que se ponga a pensar y se ponga a ver el teléfono, que le va a salir eso por todos los lados».

Unas canastas, unas bromas y tal vez alguna lágrima dieron paso a las sonrisas, a las risas y a la conclusión de que lo que Alcaraz estaba viviendo no era más que un bache, **un escollo que podría ser tomado como algo insalvable o como una lección para seguir adelante en su carrera con la misma ilusión que antes y con esa eterna sonrisa en el rostro**. Finalmente, para él no fue más que un escollo y una lección que debería tener en cuenta en su camino hacia la recuperación deportiva y emocional.

LA FORTALEZA DE UN CAMPEÓN

La capacidad de una persona para sobreponerse a los malos momentos recibe el nombre de «resiliencia». Aunque es habitual que sea necesario recurrir a tal habilidad en edades adultas, más expuestas a cambios vitales o decepciones, desde la pérdida de un

trabajo a un desengaño amoroso, **la resiliencia se comienza a forjar cuando la persona es un bebé**. Según los profesionales de la psicología, el desarrollo de un apego seguro por parte de los padres y el entorno familiar son las bases que permitirán que el sujeto desarrolle en el futuro una mayor capacidad de resiliencia. Una realidad que, en todo caso, no impide que la resiliencia también se pueda adquirir o fortalecer a lo largo de la vida.

Las personas resilientes como Carlos Alcaraz suelen compartir, según la psiquiatra Rocío Oerea y la psicóloga Marta de la Fuente, una serie de particularidades:

1. **Autoconocimiento y autoestima:** conocer las habilidades, fortalezas, limitaciones y debilidades de cada uno permite determinar objetivos vitales, la forma de lograrlos, establecer relaciones de trabajo en equipo e incluso identificar y expresar de forma constructiva aquellas emociones que pueden frustrar esa meta.
2. **Empatía:** conocer los sentimientos propios facilita ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos. De esta forma, se evitarán situaciones conflictivas y se ampliará el círculo social que funcionará como apoyo ante los malos momentos.
3. **La autonomía:** hacerse cargo de los problemas y enfrentarlos sin buscar las responsabilidades en terceras personas o hechos ajenos aumenta la resiliencia, desde el momento en que esos problemas se solucionan y no se cronifican.

4. **Afrontar la adversidad:** enfocar los malos momentos con una actitud positiva, incluso con humor, y entender que es posible sacar una enseñanza de toda experiencia vital evita anclarse en la queja y facilita los procesos de recuperación.
5. **Conciencia del presente:** en lugar de idealizar el pasado o atormentarse por cosas que ya sucedieron, o imaginar un futuro que aún no ha llegado, las personas resilientes disfrutan del aquí y del ahora, de los cuales extraen momentos positivos y de disfrute que los ayudan a seguir adelante.
6. **Flexibilidad y perseverancia:** las metas son un aliciente para las personas resilientes. No obstante, ese objetivo no debe seguirse de una manera inflexible y rígida, sino adaptándose a los imprevistos que puedan surgir y atendiendo a los consejos y experiencias de aquellos que ya han vivido situaciones semejantes. Solo así es posible seguir el camino y conseguir lo deseado, tal vez por otros cauces no planificados, pero sin agotarse o frustrarse.
7. **Sociabilidad:** las redes de apoyo son muy importantes para fomentar la resiliencia. Como en muchos otros ámbitos de la vida, tales como la propia carrera deportiva de Alcaraz, **superar un momento vital complicado siempre es más sencillo en compañía de otras personas que en soledad**.
8. **Tolerar la frustración y la incertidumbre:** la vida es impredecible. Bajo su aparente rutina y repetición, son muchos los acontecimientos no planificados que pueden producirse en el día a día. Desde la avería del transporte

público a una rueda pinchada, pasando por un almuerzo menos sabroso de lo que se esperaba, un partido de fútbol con amigos que se anula por la lluvia o esa cita amorosa a la que no se puede acudir porque hay que aprobar ese parcial tan complicado sea como sea. En definitiva, contratiempos que serán todo lo grandes o pequeños que uno quiera, según el ánimo con que se enfrenten o, lo que es lo mismo, con la resiliencia con la que se encaren.

RESOLVER EL PUZLE DE TU CABEZA

«Después de Cincinnati quise mejorar de cara al US Open, que era el torneo importante, pero tampoco pude. Después del US Open no quise tocar la raqueta, le dije [a Juan Carlos Ferrero]: "Mira no quiero tocar la raqueta en una semana y media o dos semanas". No tenía la fuerza mental suficiente como para aguantar. No sabía lo que necesitaba realmente. No sé si necesitaba parar, la ilusión la estaba perdiendo… Pensaba que, **para ir ahí y jugar así y sentirme de esa manera, mejor no ir y no jugar al tenis**», declaraba en el documental de Netflix Carlos Alcaraz, que también reconocía:

«Hay momentos en los que no me apetece tanto jugar, hay momentos en los que no quiero viajar, hay momentos que digo

quiero estar aquí, quiero ser la persona de veinte años que soy […]. En mi cabeza tengo un puzle muchas veces que no sé resolver. Quiero una cosa, quiero otra… No sé lo que quiero».

¿Te suena esta reacción? ¿Te sientes representado en ella de alguna manera? Es normal. El sentimiento del jugador no es ajeno a cualquier persona que, en un momento dado de su vida, ha sufrido un revés. No tiene que ser en un Grand Slam o en una final olímpica. Basta la enfermedad de un familiar, no conseguir un objetivo académico o un desengaño sentimental para que, en un momento dado, la vida parezca inabarcable. Sin embargo, ¿qué hubiera sucedido si Alcaraz hubiera persistido en esa actitud pesimista después de una derrota en la competición?

«**El tenis es muy solitario**», declaraba Virginia Garfia, la madre de Carlos Alcaraz, que apoyaba a su hijo en esos malos momentos y le animaba a cuidarse, consciente de que el equilibrio emocional es imprescindible para los éxitos deportivos. «**Si tú necesitas coger tiempo para ti, cógelo y no pasa nada.** Si necesitas estar en casa, estás en casa, y si necesitas salir, sal». Y Carlos, claro, salió.

«Ahora te vas a Ibiza, te fuiste para desconectar con los amigos en 2023, luego ganaste el torneo de Queen's y Wimbledon. En 2024 te volviste a ir y luego ganaste Wimbledon, ¿puede que en un momento a ti te siente mejor Ibiza que entrenar?», preguntaba Pablo Motos en una de las visitas de Alcaraz a *El hormiguero* en 2025.

«¿Ves?, por estas cosas, a veces Juanqui y yo… —comenzaba Alcaraz entre risas—. Bueno, yo no opino, voy a base de datos. Voy a Ibiza, gano. Como siempre digo, **cuando tienes tu momento de desconexión, de pasarlo bien con los amigos y tener la mente en calma, luego juegas mejor y te sientes mejor y en ese caso los resultados llegaron**. Cuando la mente está apagada o sufre o no está bien, no va nada. Vas perdiendo seguridad, confianza, le das vueltas a la cabeza y al final te preguntas: ¿qué está pasando? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué debo mejorar? ¿Qué debo hacer diferente? Y entras en un bucle negativo. Al final, las victorias en el tenis es lo que te da confianza».

Y las victorias, en contra de lo que preveían sus propios allegados —«le intento explicar que tal vez no es lo mejor irte a Ibiza tres, cuatro días de vacaciones, teniendo a la semana siguiente el torneo de Queen's y luego Wimbledon», le advertía Albert Moreno—, llegaron. «Esos días me vinieron bien. Desconecté y me olvidé un poco de lo que había pasado y la [copa] Leiver me ayudó un montón», reconocía Alcaraz, que, a partir de los últimos meses de 2024 y los primeros de 2025, comenzó a enlazar un triunfo tras otro: Róterdam, Montecarlo, Roma, Roland Garros, Queen's, Cincinnati (¡esta vez sí!), Tokio…

Esta sucesión de victorias fue toda una sorpresa para Alcaraz y su equipo. No solo por su número, sino por lo inesperadas que fueron, después de la desconfianza que el jugador generó entre sus preparadores cuando no atendió a los consejos que le daban de no

abandonar los entrenamientos. Una decisión fuera de toda lógica —al menos de esa lógica cartesiana que emplean Juan Carlos Ferrero y Albert Molina— y que, sin embargo, bien podría ser uno de esos elementos que caracterizarían el llamado «efecto Alcaraz» que diferencia al palmareño de los demás competidores.

¿Tenía razón Alcaraz en tomarse ese respiro? ¿Son los métodos de Ferrero demasiado convencionales para el palmareño? ¿Fue más casualidad que causalidad? Sea como fuere, lo cierto es que el regreso de las victorias trajo asociado la vuelta de otro de esos elementos que forman parte del «efecto Alcaraz»: la sonrisa. Todos los medios de comunicación repararon en ello y lo incluyeron como hecho que destacar en sus crónicas de los partidos.

«Alcaraz volvió a sonreír» (*El Confidencial*), «Alcaraz recupera la alegría en la Court Philippe-Chatrier» (ATP) o «Alcaraz, la sonrisa del circuito» (*Punto de Break*) fueron algunos de los titulares que se hacían eco de ese cambio de actitud. La capacidad de resiliencia del campeón llegó a tal punto que los medios destacaron que, tras caer en la final de Wimbledon con Sinner, no solo no perdió la sonrisa, sino que llegó a decirle al italiano: «Estoy muy contento por ti». Ese cambio de comportamiento, esa simpatía, esa actitud disfrutona se puso de manifiesto otra vez en septiembre de 2025 cuando, en el US Open, Alcaraz devolvió una bola casi imposible que fue calificada por Eurosport como «una genialidad; el español respondió al entusiasmo de la grada con una sonrisa después de firmar el que era hasta entonces el mejor punto de la gran final, en un set que tenía dominado en todos los aspectos del juego».

De nuevo la sonrisa era el detalle que demostraba que todo iba bien. Tanto es así que el diario *Marca* decidió pedir la opinión de una

dentista profesional para que diera su opinión al respecto y valorase la importancia de ese rasgo en el tenista. Dejando a un lado las particularidades médicas, la doctora —perteneciente al cuadro médico de la Clínica Dental Nieto Llorens, pero de la que no se mencionaba el nombre— destacaba que **la sonrisa de Alcaraz, más allá de la empatía y simpatía que transmite, «podría ser muy beneficiosa para el rendimiento del tenista»**, porque el hecho de tener una boca tan ancha aumentaría la capacidad respiratoria de Alcaraz y, en consecuencia, su rendimiento, todo ello sin obviar que una deficiente salud bucodental para un deportista, como para cualquier persona, es tan importante como la de cualquier parte del cuerpo, porque puede «provocar lesiones y problemas posturales, además de que puede afectar a la concentración y la confianza». Por último, añadía la doctora, una boca sana y ancha facilita la masticación y la deglución, procesos clave para la absorción de los nutrientes necesarios para el rendimiento deportivo. Un detalle este último que no es menor en el caso de Alcaraz.

«Me gusta pasar tiempo en casa. Las pequeñas cosas son las que me hacen feliz. Como mucho, paso dos meses en casa. Quiero tener tiempo libre y el tenis no te lo permite», afirma el campeón, que, en esos momentos, aprovecha para disfrutar de las cosas que le faltan en los viajes. «Como la comida de mi madre, en ningún sitio del mundo, así te lo digo», reconoce Carlitos, al que también le gustan otras actividades además de la gastronomía familiar. Por ejemplo:

- **El fútbol:** no se pierde ni un partido del Real Madrid.
- **La música:** el género que más le gusta es el reguetón.

- **Will Smith:** el protagonista de *El príncipe de Bel-Air*, *Soy leyenda* o *Men in Black* es su actor favorito.
- **El cine:** de todas, la película que más le inspira es *Rocky*, la primera de la serie protagonizada por Sylvester Stallone y dirigida por John G. Avildsen en 1976.

Así que, como cualquier otra persona, nosotros sin ir más lejos, Carlos Alcaraz hace lo posible por disfrutar de la vida, pese a las responsabilidades. Como él mismo afirma:

> «Para mantener la alegría me tengo que sentir muy bien fuera de pista».

9

PONER A LOS MÁS GRANDES A TUS PIES SIN QUE SE TE SUBA A LA CABEZA

«Quiero parecerme a ti. Créeme, ya eres mucho mejor de lo que yo fui a tu edad. Tienes todo lo que hace falta para superarnos a cualquiera de nosotros», le confesaba John McEnroe a Carlos Alcaraz en junio de 2025. El campeón estadounidense, que por edad incluso podría haber competido con el padre del palmareño, no está solo en lo que se refiere a halagar al español.

La tenista Billie Jean King afirmó: «Alcaraz es un genio jugando al tenis y me siento afortunada de estar viva para verlo»; Andre Agassi destacó que el español «ha aportado al juego una mezcla de la última generación que tuvimos […]. Es como una combinación de todo el Big Three en uno. Su defensa es como la de Novak [Djokovic] y el toque que tiene es similar al de [Roger] Federer. Ver eso en una sola persona en una pista de tenis es extraordinario». Incluso el belga David Goffin reconoció que, si sigue jugando al tenis a sus treinta y cuatro años, es porque «tiene la oportunidad de enfrentarse con Carlos Alcaraz, que probablemente esté jugando a uno de los mejores niveles de su carrera. Aún es joven, pero es un jugador increíble».

Aunque la lista de buenas palabras sería casi inacabable, antes de seguir adelante cabe destacar la opinión de Rafa Nadal y del excampeón sueco Mats Wilander. Según el mallorquín, el murciano tiene una carrera que «parece que va encaminada a que sea algo único en la historia», y Wilander añade a todo lo anterior que, además de moverse como Djokovic, tener la pasión de Nadal y la

habilidad de Federer en sus golpes, el murciano tiene algo que todos esos jugadores no lograron:

«No mostraron al mundo que se estaban divirtiendo muchísimo todo el tiempo; Carlos Alcaraz es la razón principal por la que los jugadores, sobre todo en el cuadro masculino, van a empezar a ganar más dinero. Va a ser como el efecto Tiger Woods, porque, hoy en día, la gente quiere ser parte del tenis gracias a Carlos Alcaraz».

La ciencia demuestra que los cumplidos y las buenas palabras tienen un efecto beneficioso tanto para quien los recibe como para quien los hace. Sin embargo, explica Erica Boothby, psicóloga social de la Escuela Wharton de la Universidad de Pensilvania, el pudor o el miedo a equivocarse en las apreciaciones hace que la gente suela ser menos expresiva de lo que cabría desear. «Un buen cumplido, uno sincero, es como darle un derechazo al crítico interior» de la persona que lo recibe, que, gracias a ello, aumentará su seguridad y su autoestima, comenta Boothby, quien, no obstante, aconseja que ese tipo de comentarios se ciñan a una serie de patrones sociales.

Por ejemplo, si se quiere elogiar algo a un extraño, lo más adecuado es ser breve, positivo y sincero, porque solo de esa forma se conseguirá el efecto deseado y se evitará que el receptor

sospeche de intenciones ocultas por parte del desconocido. Sin embargo, cuando se trata de un conocido, nunca está de más acompañar el cumplido con un detalle personal. Por ejemplo, si, en lugar de limitarse a afirmar que Alcaraz es un deportista espectacular, se afirma que es una suerte compartir época con él —como hicieron David Goffin o Billie Jean King—, el halago resultará mucho más sincero y será mejor recibido por la persona objeto de este.

Sea como sea, advierte Erica Boothby, no hay que guardarse los cumplidos. Reconocer el trabajo o el talento de una persona genera vínculos sociales más fructíferos y supone un refuerzo positivo en el receptor, que mejorará así su bienestar y potenciará su rendimiento. Por tanto, si un par de palabras dichas con sinceridad a través de un comentario de Bluesky, Instagram o WhatsApp son suficientes para animar a un campeón o a un amigo y contribuir a sus éxitos y su bienestar, el esfuerzo está, sin lugar a dudas, más que recompensado.

EL ARTE DE RECIBIR UN CUMPLIDO

Aunque parezca sorprendente, no todo el mundo está preparado para recibir halagos. Según los expertos en psicología, las personas con una buena autoestima son más receptivas a este tipo de comentarios. Por su parte, aquellas que dudan de sí mismos y de sus capacidades percibirán en el elogio intenciones ocultas o falta de sinceridad, hasta el punto de sentirse avergonzadas e incluso

incómodas cuando son objeto de ellos. Las razones para esta reacción pueden estar, según los profesionales, en:

- Miedo a ser considerado vanidoso.
- Miedo a no saber cómo responder a esos cumplidos de manera inmediata.
- Considerar que hay que corresponder a ese piropo con otro.
- Sospechar dobles intenciones o ironía en el cumplido.
- Aumento de la autoexigencia al entender que ese reconocimiento establece un listón que habrá que superar en ocasiones futuras.

«Los psicólogos atribuyen esta incomodidad a la disonancia cognitiva, la tensión mental que surge cuando nuestra autopercepción no se alinea con cómo nos ven los demás. Si tú eres tu peor crítico, escuchar "eres increíble en esto" puede resultar chocante, porque contradice la narrativa en tu cabeza que dice "podría haberlo hecho mejor"», explica la doctora Lindsey Godwin en su artículo «Palabras amables, sentimientos raros. La psicología de los cumplidos». Según esta profesional de la mente humana, en ese tipo de perfiles, los elogios pueden tener el efecto totalmente contrario y, en lugar de reforzar la autoestima resaltando lo bueno de la persona, pueden funcionar como un foco que «exponen imperfecciones imaginarias». A eso se añade que no encajar bien un cumplido puede hacer que la persona que decidió sincerarse y compartir con la otra sus reflexiones sobre ella se sienta despreciada. En definitiva, lo que podría ser una situación *win-win* para ambas partes, puede tornarse en algo más que incomodidad.

Por todo ello, Lindsey Godwin aporta una serie de consejos para aprender a aceptar los halagos que, por el bien de todos, nunca está de más recordar:

1. **Di «gracias» y haz una pausa.** Un agradecimiento sincero demuestra que se valoran esas palabras amables sin restarles importancia. Para ello, abstente de dar explicaciones y deja que el cumplido llegue sin interferencias.
2. **Evita redirigir el cumplido** con frase como «no fue nada» o «en realidad, es fruto del trabajo de todo el equipo». Aunque estas respuestas te puedan parecer una expresión de modestia, tal vez provoquen involuntariamente que la persona que hizo el cumplido se sienta despreciada.
3. **Saca jugo a los cumplidos.** Aunque puedan parecer algo puntual y fugaz, está en la mano de quien los recibe hacer que los cumplidos perduren y sean un apoyo en momentos difíciles.

«Aceptar la amabilidad —concluye Godwin— puede resultar incómodo, incluso poco natural a veces, pero es una oportunidad para crecer. **Cuando dejamos que los cumplidos penetren en nosotros no solo reconocemos nuestro propio valor, sino que también honramos a la persona que nos los ofreció».** No te lo guardes, reconoce las virtudes de los demás y ya verás que, una vez roto el hielo, no tardarán en valorarte las tuyas.

EL VALOR DE LA SINCERIDAD

Para acercar su trabajo al público más joven, desde hace unos meses Patrimonio Nacional ha comenzado a publicar en sus perfiles de redes sociales como TikTok o Instagram vídeos en los que cantantes, actores y otras personalidades destacadas eligen su obra de arte favorita y comparten sus reflexiones con los internautas.

Unos de los famosos elegidos han sido los humoristas Rober Bodegas y Alberto Casado, más conocidos como Pantomima Full, que seleccionaron un retrato ecuestre de Felipe V, del artista francés Louis-Michel van Loo. En palabras de Bodegas, la razón por la que se había decantado por ese lienzo fue porque «te está enseñando a una persona a la que nadie le ha dicho la verdad nunca. Esta cosa de gente con poder que, en el momento en que te hacen este retrato y tú te ves y dices: "sí, sí, soy yo y soy así", pues, mira, a tu alrededor no tienes a nadie que sea sincero».

La reflexión de Bodegas pone sobre la mesa uno de los problemas del halago: si bien en su justa medida puede ser inspirador, en exceso puede resultar muy perjudicial para el desarrollo de la persona, especialmente en edades tempranas. Aunque Alcaraz ya no es un niño ni su infancia fue como la de la gente de su edad, todavía es un postadolescente al que le quedan muchas cosas por aprender y experiencias por vivir.

«Se nos dice que los elogios frecuentes, aunque pretendan reforzar la autoconfianza y autoestima de un niño, pueden crear, en su lugar, mayor ansiedad y debilitar a la larga su iniciativa y seguridad», advierte el doctor Kenneth Barish. Miembro del Child Mind Institute, a lo largo de sus más de tres décadas de práctica

clínica, Barish ha visto a «muchos niños desanimados, enojados e infelices», a niños que «no pudieron mantener el esfuerzo cuando se enfrentaron a la frustración o la decepción, y otros que habían desarrollado actitudes de merecerlo todo».

Sin embargo, puntualiza este profesional, la razón de este comportamiento no había sido el halago, sino la clínica excesiva a la que habían sido sometidos. Por tanto, continúa, «creo que debemos ser generosos, no tacaños, con nuestros elogios», aunque señala que deben ser elogios reales, no elogios vacíos ni aquellos que se producen cuando, por ejemplo, «padres (o maestros) les dicen a los niños que son maravillosos (o, incluso peor, "especiales") cuando un niño en realidad no ha hecho nada maravilloso o especial».

Para fundamentar su análisis, Barish cita estudios realizados por la psicóloga Carol Dweck, que han demostrado los efectos negativos de alabar las capacidades de los niños, en lugar de su esfuerzo. Según Dweck hay dos formas de entender las capacidades humanas: la mentalidad fija (aquella que considera las habilidades, incluida la inteligencia, como rasgos inalterables) y la mentalidad de crecimiento (la que cree que las aptitudes pueden mejorar con el esfuerzo).

«Cuando los niños tienen una mentalidad fija —continúa Barish—, cada desafío que se les presenta se siente como si fuera una prueba, una prueba de si son inteligentes o no, talentosos o no», lo que provoca que, en lugar de buscar los retos, los eviten. No obstante, «cuando los niños tienen una mentalidad de crecimiento, es más probable que consideren sus fallas no como un juicio, sino como una oportunidad para aprender. Por lo tanto, los niños con una mentalidad de crecimiento muestran más optimismo y persistencia

cuando se enfrentan a contratiempos». Recapitulando, según defiende el doctor Barish, **mientras que elogiar la inteligencia de los niños fomenta una mentalidad fija, elogiar su esfuerzo promueve una mentalidad de crecimiento**.

En el caso de Alcaraz, cuya habilidad, talento y complexión física están especialmente indicadas para el tenis, alabar únicamente esta faceta podría provocar que el deportista se confiase, se acomodase y comenzase a fallar, algo que, por otra parte, ya sucedió en 2024 en los Juegos Olímpicos de París y en el torneo de Cincinnati. Por esa razón, los halagos al campeón —o a usted, o los que usted haga a sus amigos— deberían centrarse en su capacidad para mejorar, en sus esfuerzos para superarse, en su enorme resiliencia o en su talento para remontar situaciones adversas.

En todo caso, para evitar que tanta admiración por parte de los grandes jugadores de la historia del tenis se le suba a la cabeza, Alcaraz cuenta siempre con su equipo, su familia y, muy especialmente, con su hermano Álvaro, que, como ya le advertía en el documental de Netflix, si es necesario le dará una colleja, porque para eso es su hermano mayor. Algo que, todo sea dicho, no parece que sea necesario, habida cuenta de que el palmareño no solo sabe encajar un buen halago, sino también cómo corresponder al mismo: cuando John McEnroe demostró su admiración hacia el tenista español diciendo que en sus sesenta años no había visto nada igual, el murciano respondió con su enorme sonrisa: «Aparentas cuarenta».

10

DE LA MESA DEL BIG THREE… ¿A LA MESA DEL BIG FOUR?

«Wimbledon siempre ha tenido leyendas. Luego ha llegado el Big Three y ha cambiado el mundo del tenis. Me gustaría sentarme a la misma mesa del Big Three en cuanto a títulos».

Así se confesaba Carlos Alcaraz, que, para conseguir su objetivo de ser el mejor jugador de la historia, deberá hacerse un hueco en esa mesa, que recuerda a esa del reino artúrico de Camelot. La diferencia es que, si en aquella se sentaban caballeros como sir Lancelot, sir Gawain o sir Perceval, en esta se reúnen Novak Djokovic, Roger Federer, Rafael Nadal.

Es un objetivo difícil, pero no imposible. No solo la evolución ascendente de Alcaraz como tenista invita a pensar que será así, sino que ya en el pasado esa mesa acogió a un cuarto comensal, y lo que ya ha sucedido en el pasado bien puede volver a suceder. Aunque se diga que el sitio más seguro en un bombardeo es el cráter de una bomba ya caída, la verdad es que donde cayó una bomba bien puede caer otra, de igual manera que un mismo número puede salir dos veces en la lotería en dos días consecutivos. Si a ese azar se le acompaña de talento, esfuerzo y profesionalidad, el objetivo se torna aún más factible.

Aunque los más jóvenes no lo recuerden, desde 2008 a 2017, en la mesa de los Big Three se sentó un cuarto miembro: Andy Murray. Durante ese periodo, el jugador escocés compitió al mismo nivel que sus colegas de profesión, pero, a medida que se sucedían los

torneos, se fue descolgando. Si bien los cuatro llegaron a ocupar el número uno del ranking del tenis profesional, los torneos de Grand Slam ganados por Nadal, Djokovic y Federer superaron con creces a los de Murray, que apenas —si es que se puede considerar poco logro el palmarés de un número uno del mundo— consiguió la victoria en tres de ellos: el Abierto de Estados Unidos en 2012 y Wimbledon en 2013 y 2016.

En todo caso, por muy prometedora que sea la carrera de Carlos Alcaraz, sentarse en la mesa del Big Three no va a ser sencillo, a la vista del palmarés de los otros comensales de ese banquete deportivo:

Grand Slams:
Djokovic: 24
Nadal: 22
Federer: 20

Torneos Masters:
Djokovic: 98
Nadal: 92
Federer: 103

Torneos ATP
Djokovic: 40
Nadal: 36
Federer: 28

Copa Davis:
Djokovic: 1
Nadal: 5
Federer: 1

Juegos Olímpicos:
Djokovic: 1 oro, 1 bronce
Nadal: 2 oros

Récords:
Nadal: 14 veces ganador del Abierto de Francia,

(uno en dobles)	Djokovic: 10 veces ganador
Federer: 1 oro (dobles), 1 plata	del Abierto de Australia
	Federer: 8 veces ganador
	de Wimbledon

Echando cuentas, la verdad es que el objetivo más ambicioso de Carlos aún queda un poco lejos. Actualmente, Alcaraz atesora 6 Grand Slams, 8 Masters, 24 torneos ATP, una plata olímpica y ninguna Copa Davis. En lo que sí que destaca el murciano es en el apartado de récords, como demuestra que sea el tenista más joven en haber participado en una final olímpica en la categoría de individual masculino, que sea el número uno en el ranking mundial de la ATP más joven de la historia, el campeón del US Open más joven desde Pete Sampras, el campeón de Grand Slam más joven desde que Rafael Nadal lograra ese mismo récord en 2005, el tenista masculino más joven en alcanzar los cuartos del US Open dos años seguidos desde que los australianos Lew Hoad y Ken Rosewall lo hicieran en la década de los cincuenta, el campeón más joven de la historia en un ATP 500 —concretamente el de Río de Janeiro en 2022— o el vencedor más joven en el ATP Tour desde Kei Nishikori en 2008…, entre otros, porque hay más.

JUVENTUD, BENDITO TESORO

Todos los récords mencionados más arriba están relacionados con la juventud del deportista. Un detalle que indica que, si su evolución deportiva continúa así y las lesiones le respetan, el murciano tiene por delante tiempo suficiente como para sentarse en la mesa del Big Three y, si lo desea, hasta montar su propio reservado.

En todo caso, **la situación actual del deportista de El Palmar reproduce la eterna dicotomía entre juventud y experiencia**. Estas dos fases vitales tienen pros y contras que, aunque a los jóvenes les puedan resultar muy lejanas, las terminarán viviendo, del mismo modo que las vivieron los más experimentados, aunque posiblemente no se acuerden ya de ello. Al menos eso se deduce de las reflexiones que adultos tan relevantes como Sócrates, Platón, Aristóteles o Confucio realizaron a lo largo de la historia.

«La juventud de hoy ama el lujo. Es mal educada, desprecia la autoridad, no respeta a sus mayores, y chismea mientras debería trabajar. Los jóvenes ya no se ponen de pie cuando los mayores entran en el cuarto. Contradicen a sus padres, fanfarronean en la sociedad, devoran en la mesa los postres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros», afirmaba Sócrates allá por el siglo v antes de nuestra era. Una opinión que era compartida por su discípulo, Platón, que se preguntaba: «¿Qué está ocurriendo con nuestros jóvenes? Faltan al respeto a sus mayores, desobedecen a sus padres. Desdeñan la ley. Se rebelan en las calles inflamados de ideas descabelladas. Su moral está decayendo. ¿Qué va a ser de ellos?».

A estas reflexiones, más bien críticas de filósofo cascarrabias, se suman las de Aristóteles, que también tuvo pensamientos críticos hacia los jóvenes de su época, de los que decía: «No tienen control y están siempre de mal humor. Han perdido el respeto a los

mayores, no saben lo que es la educación y carecen de toda moral». Por su parte, en la otra punta de mundo, el sabio chino Confucio, siempre amigo de las paradojas, afirmaba: «Los jóvenes y criados son los más difíciles de manejar. Si los tratáis con familiaridad, se tornan irrespetuosos; si los ponéis a distancia, se resienten». Si así opinaban los sabios, qué no dirían los clientes de los *tabernae*…

Como afirmaba la escritora Rosa Montero, las reflexiones de tan sesudos pensadores se han demostrado erradas con el tiempo. En palabras de la periodista madrileña: «Si hubiéramos ido decayendo sin parar desde hace cuatro mil años, a estas alturas seríamos amebas». Por tanto, afirmaba Montero: «No, cada generación no es peor que la anterior».

Para apoyar sus afirmaciones, la creadora de personajes como la replicante Bruna Husky citaba las conclusiones que Michel Desmurget realizaba en *La fábrica de cretinos digitales*. En su libro, el neurocientífico afirmaba que, si bien el cerebro deja de crecer entre los once y los catorce años, en realidad tarda mucho más en madurar.

«Por ejemplo, la corteza cerebral prefrontal no madura hasta los veinticuatro, y es una zona esencial porque regula el ánimo, la atención, el control de los impulsos y el pensamiento abstracto, el cual, entre otras cosas, te permite anticipar las consecuencias de tus actos. Por eso —reconocía Montero—

hasta alcanzar esa edad las personas cometen (y hemos cometido) tantísimas inconmensurables estupideces».

Por tanto, la diferencia entre los adultos de antes y los jóvenes de ahora es, en opinión de Montero, que la sociedad era, en general, más restrictiva y los adolescentes inmaduros disfrutaban de menos libertad. Una situación que contribuía a que el conjunto de la ciudadanía no fuera consciente de esa inmadurez.

«Nada que objetar a esos padres que respetan a sus hijos y los educan en la responsabilidad personal; mucho que lamentar en esas familias en las que el adolescente carece de límites, bien porque es mimado hasta el reblandecimiento mental o porque es ignorado y dejado a su aire», defendía Montero antes de hacer una llamada de atención al conjunto de la sociedad frente a la responsabilidad común que tienen los adultos a la hora de ayudar a madurar a los más jóvenes: «Más vale que empecemos a remar, porque no podemos permitirnos que la cansina queja de los viejos contra los jóvenes termine siendo cierta».

En contra de lo que invitan a pensar esas visiones apocalípticas, los expertos en comportamiento y recursos humanos defienden que los jóvenes cuentan a su favor con muchos atributos valiosos. Por ejemplo, **la energía, la proactividad, la ambición y el deseo de demostrar todo su potencial**. Además, están más familiarizados con nuevas formas de entender la vida o la tecnología. Un hecho que, si bien puede chocar con visiones más tradicionales de la realidad, también puede facilitar su desarrollo profesional. Por

último, **el joven es más maleable y flexible ante los cambios, lo que facilita el aprendizaje**, no adquirir malos hábitos en, por ejemplo, la técnica deportiva y adaptarse a los cambios o las decepciones.

En el caso de Alcaraz, al hecho de su natural talento para la actividad física se sumaba su precocidad en la práctica del tenis, lo que, en virtud del razonamiento anterior, facilitó su aprendizaje. No hay más que echar un vistazo a los diferentes entrenadores que el palmareño ha tenido a lo largo de su carrera para comprobar que, en pocos años, las habilidades y los recursos para la práctica del tenis de Carlitos superaban las de sus profesores, que, a pesar de su autoexigencia para estar siempre un poco por delante de su alumno, terminaban asumiendo que el joven los había superado. En ese momento, la única forma de que Carlos siguiera mejorando era asumiendo la situación y pasándole el testigo a un nuevo entrenador que tuviera más experiencia, pues, igual que la juventud es una virtud, la experiencia también tiene sus ventajas.

Entre esas ventajas está que cuentas con más recursos a la hora de enfrentar situaciones de estrés, como las finales de los torneos, en las que, en ocasiones, hay que recurrir a la estrategia que aportan situaciones ya vividas previamente, en lugar de a cuestiones puramente técnicas o de resistencia física. Además, la persona con experiencia también demuestra constancia y perseverancia, porque solo con ellas es posible que una carrera se mantenga a lo largo del tiempo con éxito profesional y disfrute personal. Por último, la experiencia y la madurez contribuyen a que la persona sea menos voluble y más consciente de qué cosas son realmente importantes para su vida o resultan más acordes para conseguir sus objetivos. En

lo que a Carlos Alcaraz se refiere, la juventud del campeón convive ya con una amplia experiencia que aumentará con el tiempo hasta llegar a ese punto de inflexión en el que, tras alcanzar su punto máximo, la variable juventud empiece a perder fuerza mientras que la variable experiencia incrementará la suya.

EL ENEMIGO OCULTO: LAS LESIONES

Además de la juventud, la experiencia y el talento que Alcaraz pueda sumarse a la mesa del Big Three depende también de que las lesiones lo respeten a lo largo de su carrera. En 2021, poco tiempo después de debutar como tenista profesional, sufrió un desgarro fibrilar en el cuádriceps y molestias en el abductor durante el US Open, que hicieron que abandonase el partido de cuartos de final que le enfrentaba a Félix Auger-Aliassime. Una vez recuperado, el tenista encaró las competiciones de 2022 sin mayor problema, pero, a final del año, mientras disputaba un partido del Masters 1000 de París contra el danés Holger Rune, Alcaraz tuvo que abandonar por un desgarro en la musculatura oblicua interna de la pared lateral abdominal izquierda, que le mantuvo alejado de las pistas seis semanas.

A principios de 2023, durante un entrenamiento, sufrió una lesión en una de sus piernas que no le permitió disputar el Open de Australia; unos meses después, una artritis postraumática en la mano izquierda y molestias musculares en la columna lo alejaron de la competición durante unos días. Cuando parecía que se había

recuperado, en octubre de 2023 volvió a sufrir una lesión —esta vez una inflamación en su pie izquierdo y problemas en el glúteo— que lo dejó fuera del torneo de Basilea.

En 2024, se perdió Montecarlo, Barcelona y Roma por culpa de las lesiones. A pesar de ello, su representante, Albert Molina, le hizo viajar a la ciudad condal para comparecer ante los medios, los aficionados y darle una lección sobre su carrera como deportista. «Cuando te lesionas y no puedes jugar un torneo, lo último que quieres es aparecer», comentaba Molina, que, aunque era consciente de lo duro que era para Carlos viajar a Barcelona aparentemente para nada, decidió que fuera: «Tienes que venir y ser agradecido; además, has de atender a la gente. Un torneo invierte muchos recursos, promoción, marketing, que Carlos no viniera perjudicaba mucho al torneo».

Aunque un año más tarde pudo concurrir a la edición 2025 de ese torneo barcelonés, una nueva lesión en el aductor provocada durante la final de dicha competición hizo que Alcaraz no pudiera participar en el Madrid Open en abril de 2025. No obstante, como hizo en 2024, también acudió a la Caja Mágica a dar explicaciones por indicación de Moreno: «Estoy muy decepcionado por no poder jugar aquí en Madrid. Es un lugar donde me encanta jugar delante de mi gente, mi familia y mis amigos. Ellos no pueden viajar tanto, así que este es un lugar especial para mí», se lamentaba Alcaraz, que achacaba esa sucesión de lesiones a la exigencia del deporte de alta competición: «El tenis es un deporte muy exigente. Jugar semana tras semana, tantos partidos seguidos…, y a veces tienes que recuperar el cuerpo y tomar decisiones difíciles».

Una de ellas llegó en 2025 durante el torneo de Tokio, cuando sufrió una torcedura de tobillo. Si bien no se descartaba el abandono, Alcaraz fue tratado con la *magnetic tape*, un nuevo tipo de vendaje adhesivo con partículas magnéticas creado por el médico Francisco Selva, que le permitió seguir en la competición y, ante el asombro de todos, alzarse con el trofeo nipón.

«Tuve miedo, no voy a mentir. Cuando planté el tobillo, me preocupé, si digo la verdad, porque al principio no lo notaba bien», recordaba Carlos Alcaraz al finalizar el partido de Tokio, durante el cual no las tuvo todas consigo. «En algunas situaciones me duele, pero en otras no. Esperamos unos minutos, y, si no, vamos dentro», le comentó el español a su fisio Juanjo Moreno, que todavía tuvo que ajustar una vez más el vendaje antes de que el tenista murciano recuperase la confianza y la seguridad en sí mismo, y volviera a entrar en el partido olvidándose del esguince y demostrando lo que ya ha declarado en diferentes ocasiones.

> «Soy un chico muy competitivo que no quiere perder ni a las canicas. Tengo ganas de jugar y voy a buscar la victoria. He cambiado y lo que me ha hecho mejorar tan rápido ha sido el nivel mental, qué está pasando en pista. Creo que esa ha sido la clave por la que he avanzado tan rápido».

En resumen, aprendizaje, experiencia y, por encima de todo, esas ganas de ser el mejor tenista de la historia.

TODO TIENE UN LÍMITE

Más allá de la juventud, la experiencia, los triunfos y las lesiones, la carrera deportiva de los tenistas también tiene un límite, porque ser atleta profesional no es como, por ejemplo, ser catedrático emérito. Si bien puede haber profesores de ciencias de la educación física que desarrollen su carrera hasta varios años después de la edad de jubilación legal, sin que resulte relevante su estado físico, pocos estarán practicando deporte de manera profesional. Ni siquiera el ajedrez. Ni la petanca.

En 2016, el estudio «Professional tennis is getting older: Age for the top 100 ranked tennis players», publicado por el *International Journal of Performance and Analysis in Sport*, analizó las carreras de los cien mejores tenistas profesionales del mundo. Concretamente, aquellos que habían desarrollado su historia deportiva desde el año 2000 a 2016 —en el caso de la categoría femenina— y de 1984 a 2016 —en el caso de la masculina—, y concluyó que, en las últimas décadas, el tenis profesional muestra una tendencia progresiva al envejecimiento.

Según los resultados de dicho estudio**, la edad media en la que los tenistas profesionales masculinos obtienen sus mejores resultados es alrededor de los veintiocho años —tres años más de lo que era habitual tres décadas atrás—, y de veinticinco en el caso de las mujeres, lo que supone 1,5 años más que hace dieciséis años**. A pesar de ello, cuando el estudio fue publicado, en 2016, los jugadores que estaban en activo en ese momento —Federer, Nadal, Djokovic, Murray, Ferrer, Sharapova, Ivanović o las hermanas Williams— ya superaban esas edades.

Por tanto, si se comparan esos resultados con el caso Alcaraz, el jugador español tiene un horizonte profesional más que prometedor. Se hizo profesional en 2018, cuando apenas tenía quince años, y entró en el top 100 en 2021, con diecisiete. De esta manera, aún tendría por delante más de una década de buenos resultados, con el añadido de que su carrera se presume más longeva que la de los tenistas que fueron objeto del estudio de 2016. Ejemplo de ello es que, desde la publicación de esos datos, ya se han retirado Roger Federer, que lo hizo a los cuarenta y un años, Rafa Nadal, que dejó la competición con treinta y ocho, Andy Murray, que abandonó las pistas a los treinta y siete, Andre Agassi, que lo hizo a los treinta y seis, o Martina Hingis, que resistió hasta los treinta y siete.

En definitiva, si se toma como referencia no ya la edad de Federer, sino la de Nadal, Alcaraz tendría por delante unos dieciséis años a lo largo de los cuales irá perdiendo juventud, pero ganando experiencia. Un tiempo suficiente para superar los 24 Grand Slams y los 40 Masters de Djokovic, ganar varias Copas Davis y obtener alguna que otra medalla en los tres o cuatro Juegos Olímpicos que se disputarán en un periodo de tiempo como ese.

Una serie de logros que, en definitiva, le puedan dar el derecho a sentarse junto a sus ídolos en una nueva mesa de campeones. Una suerte de Big Four formado por Federer, Nadal, Djokovic y el propio Carlos Alcaraz, que compartirían por la eternidad recuerdos, experiencias, consejos y anécdotas.

11

LA FELICIDAD YA ES ÉXITO

Según un informe realizado en 2025 por AlTi Global Social Progress Index, organización dedicada al análisis de datos para buscar soluciones destinadas al progreso social en todo el mundo, los países en los que la calidad de vida es mayor serían Noruega, Dinamarca, Finlandia, Suecia y Suiza. España aparecería en el puesto vigésimo primero, precedido por, además de esos cinco países, Alemania, Canadá, el Reino Unido o Australia, aunque por delante de Francia, Estados Unidos, Kuwait, Catar o Emiratos Árabes Unidos.

Entre los parámetros utilizados para realizar este listado se cuentan, por ejemplo, los índices de seguridad ciudadana, la atención médica, los niveles de contaminación, el clima, la calidad del sistema educativo, los niveles de empleo, el acceso a la vivienda, la libertad de expresión, la calidad de los medios de comunicación, los derechos civiles y la inclusión social de colectivos minoritarios o desfavorecidos. Unos parámetros que, inevitablemente, hacen que surja una pregunta: ¿merece España ocupar un vigésimo primer puesto en calidad de vida por detrás de países como el Reino Unido pos-Brexit, el Japón de la endémica crisis económica, la lluviosa Irlanda, la gélida Islandia o países del antiguo bloque del Este como Estonia o Eslovenia? ¿Es que no computan en ese estudio la gastronomía, las horas de sol, el clima cálido, la expansividad y la bonhomía de sus habitantes?

En virtud de los resultados del barómetro «Estudio sobre identidades culturales, nacionales y europeas», realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 2024, el 79,3 por

ciento de los ciudadanos se sentían muy o bastante orgullosos de ser españoles. Si bien mostraban descontento sobre determinados aspectos de la vida, como el acceso a la vivienda, la situación económica o la salud, la mayoría de los españoles declaraban sentirse razonablemente felices. Un detalle que se confirmaba en otro estudio del CIS de ese mismo año, en el que casi el 90 por ciento de los ciudadanos españoles afirmaban que lo más importante en la vida es ser feliz y en el que el 80,4 por ciento de los ciudadanos aseguraba serlo.

Consciente de que la calidad de vida de un país no se mide únicamente por criterios económicos, de desarrollo, según los principios del capitalismo, renta per cápita o de producto interior bruto, en 1972, Jigme Singye Wangchuck, rey de Bután, acuñó el indicador felicidad nacional bruta, también conocido como «felicidad interna bruta». Sus principios básicos serían la promoción y el desarrollo socioeconómico sostenible e igualitario, la preservación y la promoción de valores culturales, el respeto y la conservación del medio ambiente y, por último, la existencia de un buen Gobierno respetuoso con los derechos y las necesidades de los ciudadanos.

Para cuantificar ese nivel de felicidad, cada año, el Gobierno de Bután pone en marcha una encuesta de ciento ochenta preguntas en la que recaba la opinión de sus ciudadanos sobre nueve temas:

- Bienestar psicológico y emocional.
- Uso y disfrute del tiempo.
- Fortaleza de la comunidad y de sus redes.
- Cultura.
- Salud.

- Educación.
- Diversidad medioambiental.
- Nivel de vida.
- Gobierno.

Gracias a estos planteamientos, Bután se ha convertido en un país carbono negativo —emite el mismo CO2 que retira de la atmósfera —, el tejido social es muy tupido, la sensación de comunidad muy elevada —lo que permitió que el país sobrellevase relativamente bien la pandemia de la COVID-19 de 2020— y su pasaporte es uno de los más fuertes del mundo, gracias a que es aceptado en cincuenta y cinco países sin necesidad de visado, algo que no sucede, por ejemplo, ni con Estados Unidos ni con la Unión Europea, cuyos pasaportes tienen bastantes restricciones. Además, el país ha apostado por el turismo sostenible, limitando la llegada de visitantes, a los que además se les aplica una tasa de cien dólares por persona y día; su estancia mínima es de cinco días, como bien sabe José Luis Martínez Almeida, alcalde de Madrid, que pasó parte de su luna de miel en el país.

Aunque en origen la iniciativa del monarca de Bután tenía truco —porque era una forma de disimular que su país no pasaba precisamente por una fase de bonanza económica—, lo cierto es que se ajustaba bastante con la idiosincrasia del país, que está especialmente vinculado con la práctica del budismo.

Surgido a finales del siglo vi a. C., a partir de las enseñanzas de Siddhartha Gautama, príncipe hindú conocido como Buda, el budismo es una filosofía que afirma que el sufrimiento surge principalmente del deseo.

El deseo de poseer cosas materiales que no se tienen, el deseo de tener experiencias que no se pueden realizar o el deseo de que las cosas no sean como realmente son. Además, el budismo diferencia entre el placer y la verdadera felicidad, que sería un sentimiento pleno y a largo plazo, diferente a las satisfacciones puntuales y efímeras. Un objetivo que, según la filosofía de vida establecida por Buda, se conseguiría a través de la meditación, poniendo toda la atención en el instante mismo que se está viviendo. Un método que el propio Siddhartha resumía en la frase: «No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino».

UNA BÚSQUEDA DE SIGLOS

Además del budismo, han sido muchas las escuelas y corrientes filosóficas que han reflexionado sobre la felicidad a lo largo de la historia. Lo más sorprendente es que, a pesar de proceder de diferentes regiones geográficas, distintas culturas y haberlo hecho en varios momentos, la gran mayoría de esos pensadores coincidieron en que la felicidad no se encuentra en los demás, sino en uno mismo, y no en el pasado ni en el futuro, sino en el ahora mismo, en el presente.

Como afirmaba el filósofo chino Lao-Tse: «Si estás triste, es porque estás viviendo en el pasado. Si estás inquieto, estás viviendo en el futuro. Si estás en paz, estás viviendo el presente».

Platón ampliaba esa reflexión afirmando que «el hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz». Una idea que

era ratificada por otro de los pensadores griegos, Aristóteles, que sostenía que **«la felicidad depende de nosotros mismos»**.

Incluso los estoicos, caracterizados por su aceptación resignada de los rigores de la vida, reflexionaron sobre la felicidad, como demuestra que una de sus figuras más relevantes, el filósofo cordobés Séneca, afirmase que **«el sabio se contenta con su suerte, sea cual sea, sin desear lo que no tiene»**. Una máxima que, lejos de agotarse con el paso del tiempo, ha sido recuperada por escritores como san Agustín —«La felicidad no consiste en tener lo que deseas, sino en amar lo que tienes»— o John Stuart Mill, que afirmó: **«He aprendido a buscar mi felicidad limitando mis deseos en vez de satisfacerlos»**.

En todas estas reflexiones se escucha también el eco de esa frase cincelada a las puertas del templo de Apolo en Delfos: «Conócete a ti mismo». Un pensamiento que, según la tradición, surgió como respuesta a la pregunta que Quilón de Esparta, uno de los Siete Sabios de Grecia, realizó al oráculo de Delfos: **«¿Qué es lo mejor que podían aprender los hombres sea cual sea su origen?»**. La profundidad de esta idea ha hecho que sea tan recurrente a lo largo de la historia occidental que hasta el propio don Quijote le aconseja a Sancho en esa dirección, sin que Cervantes pudiera imaginar que, en Oriente, Confucio también había dejado dicho:

«No importa a dónde vayas: ahí estás tú».

ALCARAZ Y LA FELICIDAD

Si, como afirma Aristóteles, «la felicidad es la finalidad última de la existencia humana», el caso de Alcaraz encaja bastante bien en esta corriente de pensamiento, porque hay pocos deportistas que, actualmente, tengan tan claro que la felicidad es lo que necesitan, incluso en contra del criterio de sus preparadores.

Desde su entorno, afirman: «Es tan diferente que me genera dudas de si así puede llegar a ser el mejor de la historia […]. Su entendimiento del trabajo y del sacrificio es diferente al nuestro. […] Como tú a Carlos lo quieras encasillar, como lo pongas a trabajar porque toca, lo pierdes; él perderá la alegría, las ganas, y a lo mejor dentro de tres años dejará de jugar al tenis». Carlitos, lejos de plegarse a tales advertencias, redobla su apuesta con una máxima que lleva hasta las últimas consecuencias: «Estoy construyendo mi camino para ser el mejor jugador de la historia, pero a mi manera».

«En 2023, ya estaba bastante cansado mentalmente. Era 24/7 y cien por cien pensando en tenis. En Roland Garros perdí con Djokovic en semifinales, y tenía mi amigo que tenía vacaciones esos días e iba a estar en Ibiza con colegas y le dije: "Ostras, pues déjame que mañana voy. Mañana voy para allá"», recordaba el tenista en su documental de Netflix. Y, a pesar de los consejos de Juan Carlos Ferrero y el resto de su equipo —«Carlos, creo que no toca»—, puso rumbo a las islas Baleares.

> «Al final me voy, y ellos saben a qué voy. En Ibiza, no te voy a engañar, prácticamente es fiesta y salir. Fui allí básicamente a

reventarme. No sé si está bien decirlo de esta manera, pero a salir, a salir. Yo lo aprovecho lo máximo posible, porque no sé si tres días los voy a volver a tener. A la vuelta gano Queens y Wimbledon. No digo que ganase por la fiesta, pero me fueron bien esos días, y yo soy de los que, si las cosas van bien, creen hay que seguir. Este año tenía que repetir sí o sí».

«ESTOY CONSTRUYENDO MI CAMINO PARA SER EL MEJOR JUGADOR DE LA HISTORIA, PERO A MI MANERA».

Aunque, leído así, la actitud del joven deportista pueda parecer irreflexiva y despreocupada, no lo es. Ya el filósofo francés Jean Paul Sartre defendía que la felicidad no es un don que se recibe de fuera, sino que se va construyendo por dos canales que, aunque puedan no parecerlo, son ambos igual de importantes:

- A través de las decisiones personales que se toman.
- A través de las consecuencias que de ellas se derivan.

Por tanto, según la reflexión de Sartre, para ser feliz habría que tener en cuenta los siguientes pasos:

- Hacer uso de la libertad personal.
- Asumir la responsabilidad de las decisiones tomadas en virtud de esa libertad.
- Tener una vida acorde a los gustos y necesidades de cada uno, teniendo en cuenta que esos gustos y necesidades podrán variar a lo largo del tiempo.
- Convertir la angustia y la incertidumbre ante lo desconocido en decisiones que, sean o no acertadas, ayudarán al crecimiento personal y a la obtención de esa ansiada felicidad.
- Evaluar las decisiones tomadas a lo largo del tiempo para valorar si han sido acordes a esa filosofía de vida y si sus repercusiones han contribuido a esa felicidad o no. Solo después de ello se podrá continuar por esa senda o corregir el rumbo.

«Tengo veintiún años y quiero decidir yo, y si me equivoco, me quiero equivocar yo. No quiero que la gente decida por mí».

Carlos Alcaraz, a pesar de su corta edad, es un joven plenamente consciente de las consecuencias de sus actos y responsable a la hora de asumir las consecuencias, como sucedió con la ya mencionada

racha de derrotas encadenadas a partir de su participación en los Juegos Olímpicos de París 2024.

Un momento profesional y personal complicado que hizo que el jugador reflexionara, asumiera cuál había sido su papel en él y pidiera disculpas a su entorno cercano, tal como demuestran sus palabras al recoger el título de campeón en el torneo ATP de Pekín:

> «Mi familia, mi equipo, me habéis estado apoyando todos los días, diciéndome las cosas que no quiero escuchar. Sabéis que ha habido momentos difíciles en los últimos dos meses, así que muchas gracias por todo y especialmente por esta semana».

UN OBJETIVO ESQUIVO

En todo caso, **la felicidad es un objetivo esquivo**. A pesar de llevar una existencia ética alineada con los gustos y deseos de cada uno, de ser responsable y de asumir las consecuencias de las decisiones personales, **resulta imposible conseguir una felicidad plena**.

Como afirma Gabriel Rolón, la felicidad en el ser humano conlleva una serie de limitaciones que no pueden obviarse. Por ejemplo, el construir una vida futura teniendo en contra, por ejemplo, la finitud consustancial a la vida humana. «¿Cómo construyo en mí que soy mortal, que soy consciente de mi finitud, que tengo la memoria de las heridas y las faltas que ya me habitan?», se pregunta el psicoanalista argentino antes de mencionar que, por muy grandes

que sean los logros que uno consiga, no se podrán compartir con muchos seres queridos que ya no están.

«Siempre habrá una herida, una ausencia que se sienta a tu lado y que, desde algún lugar, te emocionará, con un recuerdo, pero, como decía Lord Byron, como el dolor es más fuerte que la felicidad, el recuerdo de un momento feliz es un poco doloroso, porque es el recuerdo de una ausencia y marca también una falta. Por eso creo que hay que ser muy valiente e inteligente para construir ese mundo que abraza una felicidad imperfecta».

Además de imperfecta, la felicidad puede ser relativa cuando, según Julieta Fierro, en lugar de valorarse en virtud de las necesidades y gustos de cada uno, se hace mirando de reojo los logros de los demás. Por eso, la astrónoma mexicana afirmaba que para conseguir la felicidad no solo «no hay que estarse comparando» con otros, sino que hay que buscar qué aspectos de la vida de cada uno son los que proporcionan la felicidad. En su caso y tras su experiencia como científica, defendía que «**algo que siempre produce felicidad son los retos. Pero no los retos triviales, no los retos inalcanzables, sino los retos**

complicados, que son los que nos ofrece la ciencia. La ciencia nos empuja lejos todo el tiempo. Esto produce felicidad y es algo inacabable», afirmaba Fierro, que añadía: «A diferencia de la vida diaria, en la que te critican y te sientes fatal, en la ciencia es al revés. Si te equivocas, avanzas».

En cierto modo, el planteamiento de Fierro resume lo que sucede con Carlos Alcaraz. Un deportista de élite que conoce sus necesidades, que no se compara con otros, que se pone retos alcanzables —sean estos a corto plazo, como el triunfo en un torneo; a medio, sentarse a la mesa del Big Three; o a largo, ser el mejor tenista de la historia— y que es consciente de que, en ese camino, puede haber errores. Unos fallos que, lejos de hacer que el plan en su conjunto se desbarate, aportan enseñanzas para mejorar y llegar, tal vez más tarde de lo planeado, pero mejor, con más experiencia y sin sacrificar nunca ese objetivo principal que es la felicidad.

Aunque en la sociedad actual la felicidad está asociada al éxito —y este al dinero—, no siempre es así. Es más, en ocasiones, la obtención de ese éxito o el disfrutar de una situación económica más que holgada, lejos de tener un efecto beneficioso para el ánimo de la persona, puede hacerle entrar en un estado depresivo y de amargura. ¿La razón? Comprobar que, a pesar del esfuerzo realizado para conseguir esos logros, no se experimenta ese deseado estado de felicidad. **Una de las razones para esa disonancia entre lo deseado y lo conseguido puede radicar en que, en más ocasiones de lo que se pueda suponer, los objetivos sociales no tienen por qué responder a los deseos o a las necesidades del individuo.**

Nadie duda que ser, por ejemplo, magistrado de un alto tribunal es uno de los puestos más importantes dentro de cualquier grupo social. Si además ha sido un cargo ocupado por varias generaciones de una familia, el abuelo, el padre o los tíos harán todo lo posible para que los nietos, hijos y sobrinos estudien una carrera superior y, posteriormente, opositen a ese cargo. Tanto es así que es muy posible que amigos, vecinos y conocidos alaben el esfuerzo de la familia por conseguir que otro de sus miembros siga esa tradición, puesto que es unánime la opinión de que le generará grandes beneficios tanto económicos como también de prestigio social.

Sin embargo, ¿alguien se ha parado a pensar qué es lo que realmente desea la persona en la que se han depositado tantas expectativas? ¿Estará esa comunidad preparada para que uno de sus miembros decida emprender su propio camino al margen del resto de su familia? ¿Tendrá esa persona la fortaleza de ánimo para exponer su verdadera filosofía de vida? ¿Preferirá plegarse a la presión familiar y social, aun a riesgo de no ser feliz?

Si se cambia el «magistrado del alto tribunal» del ejemplo anterior por «el mejor tenista de la historia», el caso se acercaría mucho al de Carlos Alcaraz. Sin embargo, a la hora de resolver esa dicotomía, el tenista ha decidido, si no anteponer su felicidad a sus éxitos deportivos, por lo menos sí vincularlos, de tal manera que más éxitos supongan siempre más felicidad.

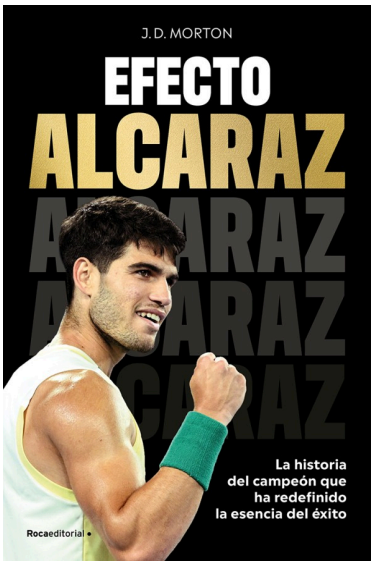
Si ese equilibrio se rompiera por la razón que fuera, el éxito dejaría de tener sentido. Una decisión que está en consonancia con las teorías de Zygmunt Bauman, filósofo polaco defensor de que la vida y, por tanto, la felicidad son un ejercicio de adaptación constante. Una idea que resumió con una frase:

«Cada cambio, mudarse, enamorarse, envejecer, exige reajustar nuestras expectativas y negociar nuevas formas de bienestar».

De esta forma y como se cuestiona el propio Carlos Alcaraz con esa asombrosa madurez que le caracteriza:

> «¿Mi sueño es ser uno de los mejores jugadores de la historia? Sí. ¿Sentarme a la misma mesa del Big Three? Sí. ¿En mi cabeza está hacer todo lo posible, lidiar con todo y hacer todo lo que conlleva para ser el mejor de la historia? Ahora mismo no lo sé. He vivido poco y me queda mucho por vivir. En lo que he vivido, pongo por delante la felicidad, antes que tener éxito, porque la felicidad ya es éxito y no es fácil. No es fácil encontrarla».

Todos los secretos del deportista que ha cambiado las reglas del juego.



Solo tiene 22 años, pero ya ha conquistado el mundo del tenis con una energía arrolladora y un talento que deslumbra.

Desde que alzó su primer **Grand Slam en el US Open 2022**, con apenas 19 años, bajo la guía del legendario Juan Carlos Ferrero, Alcaraz no ha hecho más que superarse. Ese triunfo no solo lo convirtió en el **número uno más joven de la historia del ranking ATP**, sino en un símbolo global de esfuerzo, humildad y determinación.

¿Qué hay detrás de su éxito?

No es solo su potencia demoledora, ni su extraordinaria agilidad, ni siquiera su respeto absoluto por el deporte. Lo que realmente distingue a Carlos es **su convicción de que solo disfrutando del camino se puede llegar a lo más alto.**

Este libro no es solo para los amantes del tenis. Es para cualquiera que quiera aprender de una **mentalidad ganadora, descubrir las claves para llegar a lo más alto**, y que crea en el esfuerzo sin perder la alegría y en la ambición con un propósito claro. Porque **disfrutar y tener una mentalidad positiva son más poderosos que el talento**.

Haz de tu pasión tu fuerza y vive como un campeón.

J.D. MORTON, experto en psicología y analista deportivo, estudia desde hace años la conducta y la filosofía de los deportistas de élite de todo el mundo. En el joven Alcaraz ha encontrado una figura cuya inusual madurez competitiva, versatilidad táctica en pista y capacidad para reinventar el juego ofensivo lo convierten en un heredero natural del legado del tenis español, así como en un deportista imprescindible del panorama internacional.



Primera edición: enero de 2026

© 2026, J. D. Morton
© 2026, Roca Editorial de Libros, S. L. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la portada: Penguin Random House Grupo Editorial
Fotografía de la portada: ©EFE

Roca Editorial de Libros, S. L. U. es una compañía de Penguin Random House Grupo Editorial que apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 979-13-87905-33-0

Compuesto en Comptex&Ass., S.L.

Facebook: penguinebooks
Facebook: rocaeditorial
X: @rocaeditorial
Instagram: @rocaeditorial
YouTube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlibros

Índice

Efecto Alcaraz

Prólogo. Carlos Alcaraz. Ser el mejor de la historia

Primera parte. Los inicios de un campeón

1. Talento natural potenciado por el apoyo familiar
2. El equipo, su otra familia
3. De Carlitos a don Carlos

Segunda parte. Un deporte de victorias y reveses

4. Aprender de los mejores: de modelo a objetivo que superar
5. No a cualquier precio
6. París 2024. El poder de gestionar la decepción
7. Cincinnati 2024: humildad para reconocer el error y tesón para corregir el rumbo

Tercera parte. Match Point

8. Un campeón que no pierde la sonrisa
9. Poner a los más grandes a tus pies sin que se te suba a la cabeza
10. De la mesa del Big Three… ¿a la mesa del Big Four?
11. La felicidad ya es éxito

Sobre este libro

Sobre J.D. Morton

Créditos