

# Rafa Nadal, la excelencia de la plasticidad cerebral



por ROSA COBA el 20 octubre, 2013 • 7:29

Hablar de Rafa Nadal significa tanto que reducirlo en unas líneas se me antoja un ejercicio tan complejo como artificial, en tanto en cuanto el número uno actual del tenis mundial es, como suelo enunciar cuando hablo de personas deportistas, mucho más que la suma de sus partes.

En esta ocasión, quiero poner la lupa y compartir con el lector, de la mano de Nadal, el mejor de los ejemplos de lo que es la plasticidad cerebral en el deporte.

Una mano que, inteligentemente zurda, nos acompaña en el entendimiento de la importancia del cerebro en el contexto deportivo.

Cuando contaba con unos nueve años, su entrenador y tío, Toni Nadal, decidió convertirle a zurdo. Algo así no puede dejar indiferente a nadie. Al menos, en mí genera una gran fascinación. Entenderán conforme lean el porqué. En palabras del propio Toni, *“es más formativo basarse en el trabajo que basarse en el talento”*. Ahí es nada.

El contexto es que Rafa jugaba a dos manos tanto el *drive* como el revés, y se planteó cambiarle el *drive* a una mano, a la izquierda, ya que se observó que tenía más control golpeando con el brazo izquierdo que con el derecho. No tuvo que ser un proceso sencillo ni rápido, porque ese nivel de reeducación no es producto de un instante ni de la casualidad.

Desde el punto de vista neuropsicológico, ser diestro o zurdo no se puede elegir, pero sí se puede entrenar, y la prueba más clara de ello es el propio Rafa Nadal.

Cuando hablamos de estos conceptos, lo hacemos de la lateralidad, que es un modo de organización del funcionamiento del sistema nervioso y que va más allá de la predominancia de una u otra de las partes simétricas de nuestro cuerpo, como las manos, pies, ojos y oídos en interacción con el control y la toma de conciencia corporal, así como con el

concepto espacial, ya que no respondemos a estímulos en situaciones aisladas de la realidad, y ésta la constituyen las interacciones con el medio y el espacio.

Los dos grandes grupos en los que se suelen dividir a los deportistas, cuando hablamos de lateralidad, los constituyen los cruzados y los homogéneos. En los primeros, el ojo dominante es uno y el brazo o pie dominante es otro, como ocurre con Nadal, cuyo ojo dominante es el derecho y ejecuta con el brazo izquierdo. En el caso de los homogéneos, como el lector intuye, ojo y brazo/pie están del mismo lado, pudiendo ser diestros o zurdos indistintamente de que sean cruzados o sean homogéneos.

En mi opinión, lo más destacable en este caso no reside tanto ser diestro o zurdo (cuestión por supuesto más que interesante), sino en la dominancia del ojo versus brazo/pie. ¿Por qué? Pues porque es donde reside un importante sustrato de aprendizaje, de realidad práctica que va a darle sentido al trabajo, al entrenamiento, ya que no debemos pasar por alto que si no se trabaja este aspecto neuropsicológico de la lateralidad estamos dejando escapar además de una fuente de aprendizaje, como acabo de mencionar, una serie de factores favorables en la prevención o tratamiento de lesiones al tiempo que psicológicamente, de motivación, seguridad y activación.

Cerebralmente hablando, para el tenis, lo ideal es ser zurdo cruzado, como lo es Rafa Nadal, porque es un deporte en el que cómo se adapte un jugador al ahora va a marcar grandes diferencias. No debe ser casualidad que una inmensa mayoría de tenistas sean cruzados, de modo que al ejecutar el drive, su visión de tiro es más completa porque el ojo sigue más ampliamente a la pelota. Plasticidad total. Y en el caso de Nadal, permítanme que añada al término de plasticidad total en estado puro, porque el manacorense tan sólo es zurdo jugando al tenis. El resto de conductas de su vida las realiza con la mano derecha.

Quizás eso también influya de forma decisiva en la capacidad de improvisación y la creatividad del ahora necesaria en este juego. Roger Federer se lamentaba entre sollozos en una final del Open de Australia contra Nadal: *"me gustaría ser zurdo"*. Los zurdos descolocan, y mucho más en ciertos deportes individuales o posiciones en determinados deportes en los que destacan la competencia y no tanto la cooperación.

La plasticidad de Nadal es un hecho incontestable que encumbra a lo más alto del podio al cerebro y sus prodigiosas capacidades, grandes desconocidas e infravaloradas, dicho sea de paso, demasiadas veces en el ámbito deportivo.

Creatividad, talento al tiempo que aprendizaje. Invito al lector a observar las relaciones que muchas veces se dan en el deporte colectivo en este sentido.

Respecto a Messi, por ejemplo, uno de los jugadores más laureados y minuciosamente observados, ¿se han parado a valorar cómo son sus relaciones cuando se mueve por la banda derecha o por la izquierda? Obviamente, sus características de zurdo homogéneo nos dan mucha información al respecto. En la banda derecha tiene un mayor campo visual y obtiene más *inputs*, lo que le ofrece mayor seguridad y afianza su zona de confort. Lo más interesante de dicha lectura, al menos para mí, a diferencia del trabajo neuropsicológico en un deporte individual, es el debate que suscita en el deporte colectivo: ¿es positivo afianzar la zona de confort diseñando tareas de entrenamiento destinadas a ofrecer al jugador seguridad desde este prisma?

El debate está servido. Neuropsicológicamente hablando, la respuesta es no. Por varias razones, entre ellas dos: de un lado, es ir en contra de la naturaleza del juego, puesto que el juego es el jugador y éste posee la capacidad de adaptarse, y el juego, necesariamente, es un ejercicio constante de adaptación. Por tanto, sería un error en esencia; de otro lado porque alienar la seguridad en el jugador pasa por trabajar aspectos de su personalidad y emociones que acompañan al jugador sobre el terreno de juego, ya sean observadas por una conducta activa o por ausencia de la misma, y que en muchas ocasiones le confieren un falso control que a veces sólo son aspectos valorados cuando la montaña se ha derrumbado y el peaje que el jugador ha de pagar por ello es muy costoso a nivel psicológico, llámese inseguridad, miedo, bloqueo, lesión, entre otros. No olvidemos que por encima de todo, y por más que algunos se empeñen en mostrarnos lo contrario, hablamos de personas. Disculpen la rematada obviedad.

La predominancia del deportista como diestro/zurdo nos debería hacer igualmente reflexionar y ser tomado como un ejemplo de lo que denomino *neuroadaptación*, como herramienta que nos ayude a diseñar tareas para la optimización

del rendimiento incluyendo la estimulación el área pertinente del hemisferio cerebral no dominante con el fin de ampliar el repertorio de interacción del jugador.

Los deportistas zurdos cuentan con un plus añadido que le confiere el propio e intrínseco funcionamiento cerebral, ya que la interconexión y traspaso de información entre ambos hemisferios cerebrales es más veloz cuando el predominante es el hemisferio derecho, o sea, el caso de las personas zurdas. Recordemos que al cerebro llegan unos *inputs* y en décimas de segundo ha de partir la orden de organizar una rápida respuesta motriz. El camino más rápido de salida suele ser propiedad de los zurdos, ya que poseen una ventaja de milisegundos en esta salida organizada del movimiento tendente a un fin. Los diestros, por el contrario, tendrán la desventaja de tener que transferir la información al hemisferio contralateral o, en el curso de su desarrollo y aprendizaje, de tener que convertirse en bilaterales (ambidiestros) para unas determinadas acciones o funciones.

No hay más que observar el enorme abanico y variabilidad entre e intra jugadores a la hora de desplazar el balón, rematar o cabecear. Por ello resulta necesario el trabajo neuropsicológico, ya que la tenencia natural es una cosa, pero hay más, mucho más.

Por tanto, sabemos que se pueden entrenar aspectos que van a marcar la diferencia, que van a darle ese plus de calidad al trabajo, que tanto en las bases como en el alto rendimiento pueden ayudar a que la excelencia sea el medio.

Rafa Nadal sólo hay uno, pero cerebros entrenables tenemos todos.

*\* Rosa M<sup>a</sup> Coba Sánchez es licenciada en Psicología. Coautora junto con Fran Cervera Villena del libro "El Jugador es lo Importante: la complejidad del ser humano como verdadera base del juego".*