

Fernando Sartorius nos introduce en el deporte de moda, el pádel, y entrevista a Marta Ortega, una de las mejores jugadoras de esta disciplina. Además, nos propone saltar a la comba como ejercicio del mes; y nos desvela las pautas para abordar los cambios

## Las claves DEL CAMBIO

**I**f you want to make the world a better place, take a look at yourself and make a change» (Si quieres hacer del mundo un lugar mejor, mírate a ti mismo y haz el cambio), cantaba Michael Jackson en *Man in the Mirror*. Leo en el periódico que acaban de destituir a Carlo Ancelotti como entrenador del Real Madrid, y me imagino que es porque el equipo no ha ganado ningún título esta temporada. Por cierto, también ha tenido que dimitir el entrenador del equipo de fútbol nacional femenino por perder en la primera ronda. Y no puedo evitar formularme la siguiente pregunta... Si tu persona fuera un equipo de fútbol, ¿cuántos títulos habrías ganado esta temporada? Porque la vida es como la liga de fútbol o cualquier otra empresa, o vas ganando o vas perdiendo.

¿Qué nota te pondrías –del 1 al 10– en tu vida familiar, en tu trabajo o en tu forma física? Muchas veces, cuando las cosas no salen como queremos y experimentamos la derrota, solemos hacer lo fácil, que es echar la culpa a los demás: a los políticos, al marido, a la genética, a los compañeros del trabajo, etc... Porque, como refiere la canción de Michael Jackson, lo difícil

es mirarse al espejo y cambiar.

Y hablando de estrategias ganadoras, el mes pasado resaltaba lo importante que era convertir vuestro entrenamiento en juego. Por eso, este mes os presento uno de los deportes que está creciendo más en España entre el público femenino: el pádel.

Aunque cada vez es más popular –este año se han vendido más raquetas de pádel que de tenis–, la realidad

es que tiene un origen de lo más elitista: nació en Acapulco (México) en los años 70 de la mano de Enrique Corcuera y aterrizó un poco más tarde en España en el club de la *jet set*, el Marbella Club del Príncipe Alfonso de Hohenloe. Me dice Javier Porras, director general del *World Padel Tour*, que ya se juega en más de quince países, pero que su máxima aspiración es que se extienda en los Estados Unidos.





Su popularidad se debe a tres razones. Por un lado, por su aspecto social, ya que es un plan muy apetecible —quedar con tres amigas para jugar un partido de pádel y luego charlar— y más sano que quedar a tomar bollos con chocolate en la cafetería de la esquina. Por otra parte, porque es fácil de aprender, a diferencia del tenis, y uno se divierte en seguida. Y, en tercer lugar, porque es un buen ejercicio ya que, aunque sobre todo se ejercitan las piernas, si el partido es competitivo también se pueden quemar bastantes calorías.

Como representante de este deporte tuve el privilegio de entrevistar a Marta Ortega —Martita para los amigos—, con la que también jugué en las pistas del Canal en Madrid. A sus dieciocho años, está considerada como una de las mejores jugadoras de pádel del mundo. Me habían dicho que jugaba muy bien, pero yo también he practicado mucho este deporte, así que antes de hacer las fotos y la entrevista le planteé jugar un par de juegos para ver qué tal. Ella esbozó una tímida sonrisa a la vez que asintió con la cabeza (como diciendo «te vas a enterar»). Ya en el peloteo me percaté de

que su técnica era impecable y sus jóvenes piernas se movían a la velocidad del rayo. En el primer juego saqué yo; creo que sólo le hice un punto. «¡Esta mujer es pura competitividad!», pensé para mis adentros. En el segundo juego, aunque cogí una ventaja de 30-0, me remontó y finalmente me ganó 2-0.

*Antes de todo, enhorabuena, porque me han dicho que te acabas de examinar de Selectividad. ¿Ahora qué planes tienes?*

En septiembre empiezo la carrera de medicina. La verdad es que me va a dar un poco de pena separarme de mis compañeras de colegio después de tantos años juntas pero, por otra parte, estoy deseando empezar la universidad. Siempre he querido ser médico y espero poder compaginar el pádel profesional con los estudios de medicina.

*¿Cómo empezaste en esto del pádel?*

Gracias a mi padre. A él siempre le han gustado los deportes, sobre todo los de raqueta. De pequeña le acompañaba a jugar al pádel y, como se aprende rápido y encima es muy divertido, pues me acabé enganchando. Aunque lo típico es pasar del tenis al pádel, yo comencé a jugar al pádel directamente.

## CLAVES

### PARA PONERTE EN FORMA Y CAMBIAR

#### 1. RECONOCE TU ESTADO

No niegues la evidencia. Si estás deprimida y no estás en forma; si te levantas por la mañana sin energía y vitalidad para afrontar un nuevo día; si fumas o bebes alcohol sin control... Reconócelo. Si no eres consciente y no reconoces que algo anda mal, las cosas irán a peor hasta que la caída sea inevitable y sea demasiado tarde.

2. **SUBE EL LISTÓN** Sal de la zona de confort. Tienes que decirte a ti misma: '¡Se acabó! Soy mucho más de lo que estoy demostrando ser. No solamente voy a mejorar mi forma física y mi salud, sino que el año que viene me voy a apuntar al maratón de Nueva York o voy a escalar una montaña'. Ponte objetivos que te hagan dar más de ti.

#### 3. DESARROLLA ESTRATEGIAS GANADORAS.

Haz lo que funciona. Reconocer tu estado y decidir que te gustaría vivir a un nivel más alto es sólo un comienzo, pero ahora tienes que cambiar la manera de actuar porque si sigues haciendo lo mismo de siempre, obtendrás lo mismo de siempre.

#### 4. ¡SILENCIO, CÁMARA, ACCIÓN!

Actúa con determinación. La vida recompensa no las intenciones, sino los hechos. Tienes que repetir los nuevos hábitos hasta que los automátices.

*Pues lo has aprendido tan rápido que te has convertido en una de las mejores jugadoras del mundo. ¿Cuál ha sido tu trayectoria?*

No creas que ha sido tan fácil, he tenido que entrenar mucho y dedicarle mucho tiempo. Pero dio sus frutos, ya que mi primer campeonato lo gané a los 10 años en Badajoz. Pero el punto de inflexión fue cuando llegué a la final del campeonato del mundo absoluto el año pasado en Mallorca y gané a las dos que son actualmente las mejores parejas del circuito profesional.

*¿Cómo gestionas la presión de jugar profesionalmente, sobre todo ahora que estás entre las mejores?*

Mis padres me acompañan siempre que pueden. También cuento con el >

apoyo de otras compañeras que llevan más tiempo en el circuito y de mi entrenador.

**Aparte de jugar, que ya he comprobado que lo haces muy bien, ¿qué otras cosas estás aprendiendo?**

Estoy conociendo a mucha gente de diferentes partes del mundo. Además de viajar mucho por España, he jugado en países como Argentina (Mundial de menores 2013) y Suecia (donde hay un nivel increíble). Y este año tenemos planeado ir a Mónaco, México, Dubai y Miami.

**¿Y Los Ángeles, no?**

¡Ojalá! (se ríe).

**¿Qué otros deportes practicas?**

Cuando el tiempo me lo permite... esquí, windsurf, equitación (sobre todo doma clásica), tenis.

**¡Para! ¡Para!...**

Es que me encanta el deporte. ■ F. S.

## ¿TE APUNTAS AL GRAN DESAFÍO?

A estas alturas del partido, muchas de vosotras os estaréis preguntando qué quiere decir #desafiosartorius. Primero, permitidme que os defina la palabra desafío. Según la Real Academia desafiar es:

1. Retar. Provocar a singular combate, batalla o pelea.
2. Competir con alguien en cosas que requieren fuerza, agilidad o destreza.
3. Enfrentarse a las dificultades con decisión.

Pienso que todos nos parecemos mucho más de lo que creemos. Puede que nuestras circunstancias particulares sean algo diferentes, pero en el fondo todos buscamos lo mismo: hacernos mejores para poder impactar de una forma positiva a todos los seres queridos que nos rodean.

Desde *Vogue* os desafiamos a que entabléis esta lucha y os pongáis en forma a la vez que compartís con nosotros vuestras historias de superación personal. Seleccionaremos las tres más inspiradoras y como premio tendréis la oportunidad de entrenar conmigo durante una semana.

Muchos besos y ¡ánimo!

**Fernando**

(Mandadme vuestras historias a [desafiosartorius@condenast.es](mailto:desafiosartorius@condenast.es)).



## EL EJERCICIO DEL MES: SALTAR A LA COMBA

La mayoría de los deportes de raqueta (tenis, pádel, squash, bádminton) se caracterizan por los movimientos cortos, rápidos y explosivos. Aparte de tener la técnica adecuada, las jugadoras de nivel como Marta Ortega han de trabajar su físico de la forma precisa para poder rendir al máximo. Este mes os propongo este pequeño circuito diseñado para aumentar vuestra resistencia cardiovascular. Mejorará vuestros resultados en las pistas de pádel y además lo notaréis en la cintura.

### El circuito: 15 minutos de cardio

- 1) Saltar a la comba 5 minutos.
- 2) Diez saltos de rana.
- 3) Diez flexiones.

¿Os acordáis de cuando saltabáis a la comba de pequeñas en el recreo del colegio o en el parque? Pues que sepáis que es uno de los ejercicios más duros y completos que existen. No solamente se mejora la resistencia cardiovascular, sino que además tonificaréis la musculatura debido a la cantidad de músculos que usáis en los movimientos. Pero ¡jojo!, porque es un ejercicio que requiere de mucha coordinación, por eso es la base de muchos entrenamientos en los deportes que exigen sincronía, agilidad y potencia.

Si hace mucho que no practicas lo de saltar a la comba, empieza con intervalos cortos de diez a veinte segundos hasta poder alcanzar los cinco minutos sin parar.