

Rafa Nadal en la Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal: “Formación y deporte deben ir de la mano”

- Nadal ha compartido con Raúl González una charla donde ambos han analizado sus trayectorias y donde el exfutbolista ha ‘confesado’ que su mayor reto ahora mismo “es ganar a Rafa jugando al golf”.
- El IV Congreso de Rendimiento Deportivo y Salud de la universidad ha abordado algunos temas clave como la importancia de la nutrición enfocada a la mejora del rendimiento, la readaptación tras una lesión, el trabajo médico multidisciplinar o cómo gestionar la presión del entorno del deportista.

Madrid, 23 de abril de 2026. – La **Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal** ha celebrado este martes la IV edición de su **Congreso de Rendimiento Deportivo y Salud**, un evento de referencia que ha contado con **Rafa Nadal** y **Raúl González** como protagonistas, entre otros deportistas y profesionales del sector. Ambos han compartido su visión sobre el deporte de élite, la preparación mental y física, la importancia de la formación y el cuidado de la salud tras la retirada o la longevidad de los deportistas.

Durante el encuentro, Rafa Nadal ha destacado que *“la educación y el deporte son herramientas vitales para un buen desarrollo y para crecer con los valores adecuados. La formación es esencial, pero el deporte también ofrece un aprendizaje experiencial muy relevante, y creo que ambos van de la mano”*, mientras que para Raúl el gran reto de su paso de futbolista a entrenador ha sido *“inculcar a los chavales buenos hábitos y valores. Te hablo de nutrición, pautas de descanso, valores, talento, perseverancia o empatía”*. Valores que, en el deporte, en la formación y en la vida incluyen para Nadal ineludiblemente *“respeto. Es una palabra simple, pero creo que es vital para que los ecosistemas, como en el caso de la Academy o de la Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal, funcionen. Un respeto entre profesores y profesionales con los alumnos y viceversa”*.

Respecto a los momentos complicados, Rafa Nadal ha apuntado que *“para mí las lesiones más complicadas no eran las de roturas con un calendario fijo para volver a competir. Las difíciles eran las que no tenían un plazo fijo y no sabías cuándo regresarías”*. En esas situaciones adversas el extenista ha valorado que *“la tolerancia a la frustración y ver el vaso medio lleno a veces marca la diferencia”* en la consecución de objetivos, resultados y éxitos. Desde su experiencia como entrenador, Raúl González ha explicado que *“el error no debe ser visto como un fracaso, sino como el camino para mejorar. Los jóvenes a veces tienden a frustrarse, pero el aprendizaje de los errores es lo que los lleva a ser mejores cada día”*.

Además, el extenista ha señalado que *“si quieres ser el mejor, nunca es suficiente. Siempre hay margen de mejora, de trabajar un poco más, de superarte y de explorar los límites. Con el tiempo conocer esos límites te ayuda a saber hasta dónde puedes o no llegar”*. Como broche, Raúl González ha confesado que su mayor reto ahora mismo *“es ganar a Rafa jugando al golf”*.

Innovaciones, experiencias profesionales y tratamientos de lesiones

A lo largo de toda la jornada, del Congreso en Rendimiento Deportivo y Salud de UAX se han abordado temas clave como la importancia de la nutrición enfocada a la mejora del rendimiento, la readaptación tras una lesión, el trabajo multidisciplinar entre el equipo médico o cómo gestionar la presión del entorno de un futbolista.

En este sentido, **Gemma Bes**, directora de nutrición de la Rafa Nadal Academy y del Máster Online en Nutrición Deportiva y Entrenamiento de la Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal, ha explicado cómo la nutrición es un factor clave para el rendimiento físico de los deportistas de élite, pero también de los amateurs. *“La digestión es clave en el deporte y para que ésta sea exitosa es imprescindible una buena absorción. Solo así nos aseguramos de que no haya una falta de nutrientes”*, ha apuntado Bes. Respecto al proceso de acostumbrar el estómago para lograr un mejor rendimiento de un atleta profesional, Bes ha señalado que *“Rafa es un gran ejemplo de esa resiliencia y de salir de su zona de confort para lograrlo”*.

Otro de los grandes temas de la cita ha sido la readaptación física de un deportista, un asunto que ha sido tratado desde el punto de vista profesional por **Joaquín Juan**, fisioterapeuta de Leo Messi, Cristiano Ronaldo o Pau Gasol. Para Juan, *“la exigencia y las prisas por volver a competir nunca deben de limitar o coartar la toma de decisiones del proceso de recuperación”*. **Ángel Ruiz Cotorro**, Jefe de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) desde 1992, ha explicado que en los procesos de readaptación es fundamental *“si tú eres capaz de transmitir seguridad al deportista y a su entorno. También saber trabajar de manera multidisciplinar y hacerlo siempre unidos y como un único equipo”*. Por su parte, **Víctor Paredes**, preparador físico de equipos como el Rayo Vallecano o Real Madrid, ha valorado que en estas situaciones *“hay que escuchar al futbolista”*, para situarle siempre en el centro del proceso.

Todos ellos han estado acompañados en la mesa redonda por **Michel González**, exfutbolista y entrenador de equipos como el Sevilla, el Olympique de Marsella o el Málaga, entre otros, que ha hecho hincapié en el factor humano y en una organización de la recuperación personalizada, porque *“es importante el diagnóstico, el plan de recuperación personalizado y consensuado entre todos los profesionales (doctores, fisioterapeutas...), el uso de la tecnología, pero, sobre todo, el factor humano y también el psicológico”*. En esa misma línea se ha expresado **Mario Suárez**, exfutbolista de algunos equipos como el Atlético de Madrid, Rayo Vallecano o Mallorca, para el cual *“confiar en los profesionales sanitarios que te están atendiendo y saber gestionar la presión del entorno ante la posibilidad de un regreso demasiado temprano son la base de todo. También ese factor humano del que hablaba Michel”*, ha reafirmado Suárez.

UAX, un modelo de formación práctica aplicada al alto rendimiento

Este tipo de experiencias pone de manifiesto el modelo educativo de UAX, que destaca por su enfoque práctico, que integra teoría, experiencia real y contacto directo con líderes, expertos y profesionales en activo. También la conexión entre los terrenos de juego y las aulas, a través de una integración y aprendizaje interdisciplinar que también ha tenido su hueco durante el Congreso de la mano de los docentes de UAX como **Juan Ramón Heredia**, Coordinador del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) y Director del Máster en Rendimiento Deportivo, y **Víctor G. Fonseca**, fisioterapeuta Director del Máster Universitario en Fisioterapia Deportiva de la Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal.

La Sports Leaders Week de UAX, punto de encuentro de la industria del deporte

El Congreso en Rendimiento Deportivo y Salud se une a la celebración la pasada semana de la Sports Leaders Week de la Escuela Universitaria UAX Rafa Nadal, que congregó a entidades,

empresas, y profesionales líderes del sector para explorar las tendencias y desafíos clave para la industria deportiva, con temas como la construcción de marca, la gestión, el patrocinio o el papel de los medios de comunicación en el deporte. Todo ello sin olvidar que en la Escuela Deportiva UAX Rafa Nadal *“estamos preparando a los futuros profesionales para tener una formación integral con un impacto real e integral en la industria del deporte, teniendo también muy presente la evolución tecnológica”*, ha apuntado Nadal durante una entrevista de la Sports Leaders Week de la escuela universitaria. Como receta del éxito fuera de las pistas el extenista balear apuesta por trasladar a la empresa la misma metodología que le llevó al éxito: *“escucha activa y confianza en los expertos y en el entorno que te rodea”*.

Contacto de Comunicación

Victoria Tejero Iribarren
victoriat@uax.es

Sobre la Universidad Alfonso X el Sabio

La Universidad Alfonso X el Sabio, desde su nacimiento hace más de 30 años, lidera la educación universitaria privada española gracias a un modelo innovador y dinámico que sabe adaptarse a los cambios sociales y a las necesidades del tejido empresarial. Su misión es la de ofrecer a la sociedad una educación universitaria de calidad, con libertad e independencia, apostando por la excelencia académica y la transferencia de conocimiento. Tras la apertura de su campus urbano en el barrio de Chamberí, en Madrid, punto de encuentro para las áreas de negocios y tecnología, UAX inauguró en 2025 su nueva universidad UAX Mare Nostrum en Málaga, un paso más en su consolidación como institución educativa comprometida con la excelencia y la innovación. En otoño de 2026 también comenzará su actividad su nuevo Centro Universitario Alfonso X el Sabio Asturias en Oviedo, con foco en formación sanitaria. Siempre teniendo en cuenta como eje principal al estudiante, UAX, mantiene suscritos cerca de 10.000 convenios con empresas e instituciones para potenciar la inserción laboral de sus estudiantes. La universidad dispone de cuatro campus en la actualidad: uno en Villanueva de la Cañada, dos en Madrid y el campus online, todos ellos dotados de los espacios clave para potenciar la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes.

Sobre Grupo UAX

El Grupo UAX es un ecosistema de instituciones líderes en educación superior que capacita a sus estudiantes para utilizar la tecnología con propósito como valor diferencial. Con más de 30 años de trayectoria, 35.000 estudiantes y una comunidad de 165.000 alumni, el grupo integra siete instituciones de referencia —Universidad Alfonso X el Sabio, UAX Mare Nostrum, The Valley Business & Tech School, The Valley Talent, XTART FP, MIR Asturias y el Centro Universitario Alfonso X el Sabio Asturias— que conforman una propuesta educativa integral y con visión internacional.

Desde la Formación Profesional hasta el desarrollo de perfiles directivos, el grupo acompaña al estudiante en cada etapa de su vida, impulsando su empleabilidad y crecimiento personal y profesional. Su oferta formativa, centrada en áreas clave como Salud, Ingeniería, Business & Tech, y Artes y Humanidades, se imparte en modalidades presencial, semipresencial y online, y se apoya en más de 10.000 convenios con empresas e instituciones, creando una red educativa internacional única conectada con las necesidades del mundo real.