

"Uno entra en La Zona cuando haces las rutinas y no te enfocas en el resultado", aseguró Jarry.

SAMUEL FERREIRO

La última pregunta que le hicieron a Nicolás Jarry en su conferencia de prensa posterior al triunfo sobre Marcos Giron hacía alusión a un concepto bastante habitual en el deporte norteamericano: La Zona, ese supuesto estado de gracia en el que todo sale bien o, al menos, de forma natural.

El tenista no quiso confirmar si es que efectivamente se sentía "en La Zona", pero describió su concepción del término y cómo lograrlo. "Creo que La Zona se busca y uno puede entrar justamente cuando estás positivo, haces las rutinas y no te enfocas en el resultado. Si uno logra esa aceptación, esa energía buena, ese positivismo, uno está en La Zona", dijo.

El psicólogo deportivo Rodrigo Cauas intenta aterrizar un poco el concepto y explica por qué es clave entenderlo para los atletas. "Las rutinas son algo habitual en el deporte, sobre todo en los individuales, donde los deportistas desarrollan una pauta de entrenamiento mental. Hacen cosas para aislarse, controlar ciertas variables y, de alguna forma, manejar cosas como la concentración y ansiedad. Imagino que Nico lo trabajó con psicólogo deportivo porque maneja bien el concepto. Rafa Nadal también: lo menciona mucho en su libro autobiográfico", dice Cauas, académico de la Universidad Andrés Bello en Viña del Mar.

**¿Pero qué es estar en La Zona, Rodrigo?**

"Estar en La Zona significa que cada deportista descubre cuál es el estado de activación óptimo para rendir de la mejor manera. Ese estado de activación, de *flow* o de estar en La Zona tiene que ver con competir de una manera muy focalizada, como una especie de cápsula que te aísla del entorno y te centra en el presente, en lo que estás haciendo. Todo fluye, estás compitiendo y pareciera que todo sale de manera natural".

Cauas también aporta ejemplos distintos de tipos de activación. "Los deportistas necesitan cierto grado de activación que les permite competir bien. Usain Bolt, por ejemplo, se activaba mucho antes de competir: bailaba reggae con el público y hacía *shows* con la cámara. La atleta Yelena Isinbayeva, en cambio, llevaba unas mantas y se aislaba porque sabía que tenía que bajar su nivel de activación", agrega.

Horacio de la Peña (@elpulgadelapena), en tanto, señala que Nico Jarry viene metido en La Zona desde su participación en Ginebra y que aprovechó el vuelito para seguir rompiéndola en Roland Garros. "Entró en La Zona cuando le ganó a Casper Ruud la semana pasada. Como que empezó a sentir y ver las cosas de manera distinta. De ahí en adelante no paró, ha estado certero en la toma de decisiones y



Entrenador y psicólogo deportivo explican en qué consiste "estar en La Zona"

## "Todo fluye, pareciera que todo sale de forma natural"

**"Nico entró en La Zona la semana pasada, cuando le ganó a Casper Ruud en Ginebra. Empezó a ver las cosas de manera distinta y de ahí en adelante no paró", dice Horacio de la Peña.**

no solo juega bien cuando las cosas salen bien, sino también cuando la papas quemán", dice el Pulga De la Peña.

**¿Cuánto dura ese estado de estar en La Zona, Horacio?**

"La Zona dura hasta que la pierdes, jajajá. Normalmente dura un torneo, pero hay que tomar en cuenta que las condiciones de Ginebra y París son parecidas, desde la forma de la cancha, las pelotas y el clima".

**¿Y qué análisis hace desde el lado más tenístico?**

"Lo más importante para Nico es

que pudo capitalizar la confianza que agarró la semana pasada en Ginebra. Ahí encontró su saque, su derecha de ataque y mejoró mucho su juego de red, principalmente el cómo está tomando la red. Otra cosa importante es que cambió mucho su lenguaje corporal, tanto con el rival como con su equipo y el público. Antes era un jugador que se quedaba mucho en él, el partido se lo comía. Ahora no y pareciera estar mandándole un mensaje importante al circuito: ya es un jugador temible".



EFE

### Se lo dedicó al Tata Fillol

Nicolás Jarry sacó a relucir su mejor tenis justo en el día del cumpleaños número 77 de su abuelo, el ex tenista Jaime Fillol. Por eso, al final de su partido ante Marcos Giron, Jarry aprovechó de mandarle un emotivo mensaje a quien fuese su mayor inspiración en este deporte. "Que yo esté acá jugando tenis es un tremendo regalo para él. Es mucho más regalo que el simple hecho de ganar", declaró Nico. Jaime Fillol alcanzó los octavos de final de Roland Garros en cuatro ocasiones: en 1970, 1974, 1975 y 1976.