

Durante el confinamiento del COVID, Rafael Nadal, ha contestado en un chat las preguntas de las aficionados franceses a la espera de saber cuándo regresará la competición oficial.

1- "Me encuentro bien. Triste por la situación y he tenido momentos de bajón durante este periodo tan largo. Pero no me puedo quejar porque mi familia y yo estamos bien".

2- "Lo que más he hecho es estar en casa. Está claro que he seguido las noticias. He visto series de televisión, me he distraído cocinando, aprendiendo un par de cosas y haciendo ejercicio casi cada día".

3- "Hace dos semanas y media que empecé a entrenar y voy paso a paso. Entreno un par de días a la semana. En un día de pretemporada me levanto a las ocho, voy a hacer fisioterapia con Rafael Maymó; vamos al gimnasio; calentamos unos 45 minutos y vamos a entrenar dos horas y media como máximo. Depende del día. Ahora entreno menos que antes para preservar el cuerpo; luego como y por la tarde voy al gimnasio un par de horas. Después más tratamiento con mi fisioterapeuta..."

4- "Ahora mismo no lo sé. Intento hacer las cosas de la manera correcta para no dar un paso atrás. Es importante no lesionarse. Si un día me levanto y estoy un poco más cansado, no entreno".

5- "La motivación hoy no está en pensar todo el tiempo en el tenis. No pienso en Roland Garros. Estamos en mitad de una crisis, en una situación de alarma. Intento ser positivo y aceptar las cosas como son y vivir con ellas".



6- "Si durante un año no podemos jugar en algunos torneos va a ser duro porque ya no tengo 21 años y no estaría muy contento de perderme casi un año de tenis. Pero es parte de la vida y lo realmente importante son la cantidad de vidas que se han perdido. Familias sufriendo por el virus y por la crisis económica".

7- "Lo más importante es recuperar nuestras vidas, intentar superar el virus y luego recuperar lo que es el entretenimiento. Hay que disfrutar de una manera diferente las pequeñas cosas: estando con la familia, los amigos, disfrutando de la naturaleza. Hay que ser pacientes pero encontrar soluciones. Estoy seguro que lo lograremos y volveremos pronto".

8- "Hemos estado en contacto para hablar de cuándo podremos volver a jugar y buscamos soluciones para ayudar a los tenistas que más lo necesitan".

Vocabulario : *tener un bajón* : "ne pas avoir le moral" / *la pretemporada* : "la pré-saison" / *fisioterapia* : "kinésithérapie" / *necesitar* : "avoir besoin de qqchose".



APELLIDO :

NOMBRE :

3_____

FECHA :

1) Encuentra un título para cada una de los temas del chat.

TITULO	Nº	TITULO	Nº
Después del coronavirus.		Mensaje para los aficionados.	
Situación actual.		Motivación.	
Conversación con Federer.		Pasatiempos en el confinamiento.	
Estado físico.		Entrenamientos.	

2) Subraya en el texto estas palabras y luego escribe la traducción correcta :
AYUDAR / CALENTAR / DAR UN PASO ATRÁS / DISFRUTAR / ENCONTRARSE / INTENTAR
/ LESIONARSE / QUEJARSE / REGRESAR / SEGUIR

PALABRA

TRADUCCIÓN

PALABRA

TRADUCCIÓN

*AIDER / ESSAYER / FAIRE UN PAS EN ARRIÈRE / PROFITER / RETOURNER / SE BLESSER /
S'ÉCHAUFFER / SE PLAINDRE / SE TROUVER / SUIVRE*

3) Explica los horarios de una jornada de entrenamiento de Rafael Nadal : utiliza los conectores PRIMERO / DESPUÉS / LUEGO / A CONTINUACIÓN

4) ¿En qué periodo tiene lugar esta conversación? _____

5) Durante este tiempo, ¿qué ocupaciones ha tenido Nadal? _____

6) ¿Cómo está anímicamente Rafael Nadal? _____
