

De Miñaur se fortalece en Navidad para acortar distancias con la élite del tenis mundial

Álex De Miñaur aprovecha la pretemporada navideña para ganar músculo y fuerza, con el objetivo de acortar distancias frente a Jannik Sinner y Carlos Alcaraz, y dar un salto de calidad en el inicio de la temporada 2025.

Álex de Miñaur aprovechó el receso de fin de año y las fiestas navideñas para enfocarse de lleno en uno de los grandes desafíos de su carrera: **ganar músculo y fuerza** para competir de igual a igual con los dominadores actuales del circuito, **Jannik Sinner y Carlos Alcaraz**.

El australiano, actualmente **número siete del mundo**, se entrenó en el **Ken Rosewall Arena de Sídney** con la mirada puesta en dar un salto de calidad que le permita transformarse en un “factor disruptivo” frente al dominio que el italiano y el español vienen ejerciendo en el tenis masculino, con **ocho títulos consecutivos de Grand Slam repartidos entre ambos**.

Un paso más para competir con los mejores

De Miñaur fue claro al reconocer que todavía no logró vencer a ninguno de los dos referentes de la nueva era, ni tampoco superar los cuartos de final en un Grand Slam. Sin embargo, siente que la distancia se está acortando.

“He disputado partidos muy igualados con ambos a lo largo de los años y sientes que cada vez estás más cerca”, explicó el australiano en declaraciones realizadas en Sídney, en la previa del inicio de la United Cup.

“Hay que trabajar el juego y buscar nuevas armas. En mi caso,

se trata de encontrar diferentes formas de hacer daño a estos rivales y estar preparado para asumir más riesgos”, agregó.

El foco puesto en lo físico – De Miñaur gana fuerza

Uno de los ejes centrales de esta pretemporada fue el trabajo físico. De Miñaur incorporó a un **nuevo preparador físico** y reforzó su rutina de gimnasio con el objetivo de ganar potencia sin perder velocidad, una de sus principales virtudes.

“Intento ganar tamaño y fuerza y seguir mejorando. A lo largo de los años he subido algo de peso, lo que sin duda me ha beneficiado. No hay atajos al trabajo duro”, afirmó el tenista de 25 años, que ya acumula **diez títulos ATP** en su carrera, incluido el conseguido la pasada temporada en Washington.

United Cup y Australian Open en el horizonte

El próximo desafío inmediato para De Miñaur será la **United Cup**, donde Australia se medirá ante República Checa y Noruega en el certamen de equipos mixtos que se disputa entre Perth y Sídney. Más adelante, llegará el gran objetivo del inicio de temporada: el **Australian Open**, que comenzará el **18 de enero en Melbourne**.

Con una base física más sólida y la ambición intacta, De Miñaur encara 2025 decidido a dar ese paso que le permita dejar de ser perseguidor y empezar a incomodar seriamente a los dueños del trono.