

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS .....	11
PRÓLOGO	
por Alejandro Blanco (Presidente del C.O.E.) .....	13
INTRODUCCIÓN .....	17
<b>CAPÍTULOS</b>	
<b>1 Conócete a ti mismo. El Oráculo de Delfos</b> .....	41
<b>2 En qué consiste la vida y el deporte</b> .....	47
<b>3 El Método Kaizen. Un método para cambiar tu vida</b> .....	57
<b>4 El propósito marca la diferencia en el deportista de élite</b> .....	67
<b>5 Personas inteligentes (espiritualmente)</b> .....	77
<b>6 Aceptar el fracaso. A veces se gana y otras se aprende</b> .....	95
<b>7 Aceptar el éxito. Dos visiones muy diferentes de experimentar el triunfo</b> .....	103
<b>8 El triunfo y la derrota son dos grandes impostores</b> .....	109

<b>9</b> <i>Cómo es la mentalidad de un campeón</i> .....	117
<b>10</b> <i>Desequilibrio = Infelicidad</i> .....	133
<b>11</b> <i>Equilibrio versus Armonía</i> .....	139
<b>12</b> <i>Los vacíos del ser no se llenan con el tener</i> .....	147
<b>13</b> <i>Los enemigos de la mente de un deportista</i> .....	157
<b>14</b> <i>Cómo iluminar tu “lado oscuro”</i> .....	169
<b>15</b> <i>Be water my friend</i> .....	185
<b>16</b> <i>Qué les queda a los deportistas al final de sus carreras</i> .....	199
<b>17</b> <i>Porque la vida puede ser maravillosa</i> .....	211
EPÍLOGO	
por Ona Carbonell (Doble medallista olímpica) .....	219
BIBLIOGRAFÍA .....	223
SOBRE LOS AUTORES .....	231
TESTIMONIOS .....	237

## AGRADECIMIENTOS

### **DIEGO GUTIÉRREZ**

Quisiera agradecer en primer lugar a Dios el haberme dado la inspiración para escribir este libro con tanta fluidez y alegría. Has puesto en mi boca tus palabras para poder transmitir todo aquello que queríamos contar.

Como decía en la dedicatoria inicial, mi más sincero agradecimiento a todos los deportistas, entrenadores y personas del deporte con las que he compartido enseñanzas y aprendizajes. Siempre me agradecéis todo lo que os apporto, pero realmente el que recibe de manera aumentada soy yo. Sois la razón por la cual trabajo feliz cada día y me siento muy afortunado de poder apoyar en lo que más me gusta, el deporte, a las mejores personas y profesionales del mundo.

Gracias a Alberto y Bea por multiplicar este libro en calidad y en humanidad. No solo sois grandes deportistas de élite, sino que sois excelentes personas cuyos valores se reflejan en este libro.

Durante toda mi trayectoria profesional he tenido la inmensa fortuna de trabajar en clubes deportivos, colegios, universidades, federaciones deportivas, empresas deportivas e instituciones relacionadas con el deporte. Muchísimas gracias a todas esas personas que confiaron en mí para poder aportar humildemente

mi granito de arena y también muchísimas gracias a los que no confiaron porque me hicieron trabajar más duro y con más ilusión.

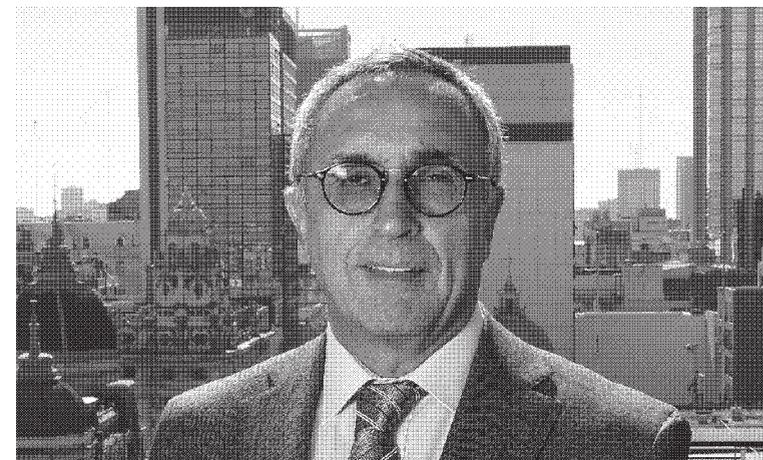
Gracias a todos mis mentores, profesores, entrenadores y personas que me han ayudado y enseñado algo significativo para la vida y para el deporte. Habéis sido grandes restauradores de senderos.

Muchísimas gracias a nuestro Presidente del Comité Olímpico Español, Alejandro Blanco, por el prólogo y por todas las facilidades que nos ha brindado en la elaboración de este libro. Y a nuestra campeona Ona Carbonell por el cariñoso y brillante epílogo. Ona, eres una crack dentro y fuera de la piscina.

Agradecido a Bernardo Cruz, Galo Eguibar e Iván Paz por vuestras correcciones y a Enrique Cordero por las magníficas ilustraciones interiores y por la cubierta del libro.

Por último, gracias a mi mujer Lucía y mis hijas Alaia y Miren. Juntos formamos el mejor equipo del mundo. Gracias por vuestro amor incondicional, vuestra comprensión y vuestro apoyo. Yo amo el deporte, pero vosotras sois mi gran amor, mi razón de ser y mi verdadera pasión.

## PRÓLOGO



**Alejandro Blanco**

*Presidente del Comité Olímpico Español*

Toda mi vida he estado vinculado al mundo del deporte, primero en el judo (como judoca, entrenador y árbitro) y luego ocupando diversos cargos directivos en federaciones y organizaciones deportivas.

Lo mejor que me ha pasado como Presidente del C.O.E. (Comité Olímpico Español) durante todos mis años en el cargo ha sido vivir el día a día, trabajando con un gran equipo, teniendo claro el por qué y para quién trabajamos: “Trabajamos para los deportistas y para el deporte español”.

La gran fortuna de España es que tenemos un nivel “top” de deportistas, de entrenadores y de clubes; un nivel organizativo

admirado en todo el mundo; y algo que no se puede comprar con dinero, que es la pasión del pueblo español por el deporte, así como la admiración y cariño por nuestros y nuestras deportistas.

El deporte es un pilar fundamental de nuestra sociedad y los deportistas son un gran ejemplo por su forma de ser, competir y afrontar los obstáculos.

Un ejemplo de lo anterior lo tenemos en uno de los autores de este libro: Alberto Fernández, al cual le conozco y admiro desde hace muchos años. Ser campeón del mundo varias veces y “oro olímpico” es algo que solo está al alcance de los elegidos. Su trabajo, talento, dedicación y humildad han dado sus frutos y junto a todo su equipo técnico y su entrenador mental, Diego Gutiérrez, han conseguido escribir en letras de oro un objetivo perseguido desde hace décadas: La triple corona (ser campeón de Europa, campeón del mundo y campeón olímpico). No solo es el “oro”, sino el camino recorrido hasta alcanzarlo y el legado que deja a las futuras generaciones, porque Alberto es un gran ejemplo del valor, de la excelencia alcanzada al hacer siempre las cosas bien.

Los valores olímpicos que transmite el deporte son fundamentales para construir un mundo mejor y son totalmente extrapolables a cualquier ámbito de la vida. Por ello, libros como el que tienes entre tus manos son contribuciones muy valiosas para el movimiento olímpico y para la sociedad.

El libro “Espíritu Olímpico” es un manual para construir un deporte y una sociedad mejor. En él podrás descubrir los secretos y las claves que utilizan los mejores para conseguir alto rendimiento y éxito en el deporte y en la vida, pero sobre todo cómo llegar a conseguir felicidad y paz interior en el proceso y en la competición. Enhorabuena Diego y Alberto por este maravilloso libro que iluminará a muchos deportistas presentes y futuros en el viaje de sus vidas.

mundo y oro en la prueba de triple salto femenino; con la plata de Ray Zapata que se lo dedicó a su bebé, Olimpia; la memorable plata de la joven Adriana Cerezo que, con solo 17 años, lo disfrutó como si hubiese sido un oro; y la primera medalla de oro para España en Japón de Fátima Gálvez y el infalible Alberto Fernández. Alberto hizo una tirada inmaculada, 75 de 75 en la clasificación y 24 de 25 en la final, para colgarse el oro tantas veces visualizado. Lo grande de esta historia no es el propio oro. El mismo Alberto en una entrevista para Televisión Española decía que él era feliz antes del oro y que también lo era en ese momento tras haberlo conseguido. Lo realmente significativo fue cómo lo logró. Además de sobreponerse al “palo” de no conseguir entrar en la final individual, fue capaz de centrarse con calma en lo que le quedaba (competición por equipos mixto) y vivirla disfrutando del momento. Esto sí que fue una victoria con mayúsculas.

Tokio 2020 también fueron los Juegos Olímpicos de las estrellas emergentes: el nadador Dressel con 5 oros; el español Alberto Ginés que, con 18 años fue la sorpresa de la delegación española con el oro en escalada, junto con Adriana Cerezo; y uno de los oros más prematuros de la historia, la skater japonesa de 13 años Nishiya, solo superado por Dimitrios Loundras en los Juegos de 1896 en Atenas, con 10 años y 218 días. Por último, quiero hacer una mención especial al atleta keniano Kipchoge, que fue por segunda vez medalla de oro en maratón de forma consecutiva (Río 2016 y Tokio 2020), habiendo sido plata en Pekín 2008 y bronce en Atenas 2004. Lo grandioso de Kipchoge es que, tras los Juegos Olímpicos de

Tokio continuó entrenando de forma austera en su campamento en Kenia con un grupo de atletas para seguir haciendo historia.

### **Rafa Nadal, máximo exponente del espíritu olímpico**

Domingo 30 de enero de 2022. Melbourne. Pista Rod Laver del Open de Australia. El milagro está a punto de conseguirse después de 5 horas y 24 minutos. Rafael Nadal Parera gana por 2-6, 6-7, 6-4, 6-4 y 7-5, dando la vuelta a 2 sets en un Grand Slam.

Siempre confiamos en Nadal, pero tengo que reconocer que en esa final “la cosa se puso muy fea”. El ruso Daniil Medvedev lo estaba bordando y parecía que iba a vencer cómodamente. Pero Nadal nunca se rinde y el “milagro Nadal” apareció de la nada. El propio Rafa dijo después: *“Remontar 2 sets en un Grand Slam ha sido una de las cosas más emocionantes que he vivido”*.

Lo que se vivió fue simplemente un momento histórico. El primer tenista en conseguir 21 Grand Slam, superando a Novak Djokovic y Roger Federer. Historia de la vida, del tenis y del deporte en general. Ver como en la retransmisión televisiva el mismísimo Alex Corretja, campeón de la Copa de Maestros (uno de los pocos títulos que le quedan por ganar a Rafa), se emocionaba tanto y no pudiera hablar por las lágrimas, indicaba la grandeza de lo conseguido y la emoción que transmite Nadal a todos con sus actuaciones.

Pero como digo siempre, lo que realmente nos toca el corazón es la forma en como Nadal gana. No importa la victoria, no importa el

título de Grand Slam, ni tampoco importa que sea el grande número 21 y se convierta en el primero en la historia del tenis masculino en conseguirlo. Lo realmente trascendente es lo que Rafa te hace sentir y lo que transmite. Un tío de 35 años, con un escafoides roto y que un mes y medio antes de la competición no sabía si iba a poder ni siquiera competir, ganó en un partido legendario a un brillante Medvedev. La capacidad de sufrimiento, la capacidad de sobreponerse a las adversidades, continuar y no bajar los brazos nunca, es lo que hace Nadal en cada partido. Y lo hace siendo siempre respetuoso con todos y transmitiendo esos valores, actitudes y emociones que trascienden al propio tenis y al resultado.

Que tu rival (Medvedev) reconozca que, aun haciendo un grandísimo tenis, Nadal jugó increíble en un partido tremendo o que su rival y amigo (Federer) le felicite en sus redes sociales poniéndole por las “nubes”, señala la grandeza humana de Rafa. Federer le felicitó de esta manera tan ejemplar: *“¡Qué gran partido amigo y gran rival Rafa Nadal! Felicidades por convertirte en el primer hombre en ganar 21 Grand Slam en solitario. Hace unos meses bromeábamos con que los dos íbamos en muletas. Increíble. (...) Nunca subestimes a un gran campeón. Tu increíble ética de trabajo, dedicación y espíritu de lucha son una inspiración para mí y para innumerables personas en todo el mundo”*.

Lo que hace Nadal trasciende lo deportivo y llega a la sociedad. Todos nos identificamos con Rafa porque la vida consiste en lo que

hace Nadal en una pista de tenis: buscar lo que quieres, trabajarse las cosas, luchar, aunque sea difícil o parezca que no va a ser posible. Nadal es como una película en la que siempre ganan los buenos y tiene final feliz.

Pero si es grande en la pista, fuera lo es más. Hace un tiempo, a la pregunta de un periodista de cómo llevaba eso de ser una “leyenda” Nadal respondía: *“Con total normalidad. No es nada que me preocupe y disfruto del día a día. Agradezco todo el cariño que me da la gente. Todos los elogios son más que bienvenidos, al igual que cuando hay críticas, siempre y cuando sean respetuosas. Son parte de nuestro mundo. Soy consciente de que la carrera que tengo es muy especial, pero ahora no voy a crearme otra cosa diferente a lo que siempre me he creído. Soy muy consciente de que todas estas cosas que me están ocurriendo son pasajeras y sé que, dentro de unos años, no muy lejanos, seré un ciudadano más. Es mejor no subirse muy hacia arriba porque si no la caída será muy grande, con lo cual intento siempre estar al nivel del mar”*. (Ciriza, 2017).

Nadal es diferente. Tiene algo en su interior especial que no se puede explicar con palabras. Rafa no se pregunta si es imposible o posible algo, simplemente va a por ello y lo hace. Si un deportista o una persona pensase o sintiese como Nadal, estaría más cerca de sus objetivos y de conseguir la paz interior. Rafa es el máximo exponente del espíritu olímpico, esto es, dar lo mejor de uno mismo, respetando los valores del deporte y de la vida.

Pero, hay que tener en cuenta que Nadal, además de poseer un talento innato para el tenis, ha entrenado muchísimo desde pequeño para superar la dificultad. Como dijo en un artículo en “El País” su tío Toni Nadal, que le entrenó desde que era un niño y le transmitió muchas de las actitudes y valores que ahora tiene: *“Rafa actúa así porque se acostumbró y aceptó la exigencia. Mi sobrino se preparó durante muchos años, prácticamente durante toda su vida, para afrontar la dificultad. Por eso, yo fui un entrenador muy exigente, poco complaciente, muy poco dado al halago y, por tanto, consecuente con el camino elegido. (...) Mi sobrino tenía la obligación de no quejarse, de entrar en la pista cada día con buen ánimo (...) de aceptar que las cosas no salen bien de inmediato y de asumir la dificultad tanto física como mental”*. (Nadal, 2022).

Y lo hace con espíritu olímpico y sin rendirse. Cuando la “cosa se pone complicada”, cuando los demás “bajan los brazos”, Nadal siempre sigue adelante. Pero no es fácil. Como él señaló después de una de sus remontadas: *“Todos nos ponemos nerviosos cuando tenemos que ganar partidos. Si alguien te dice lo contrario, hay dos opciones: o te miente o es que realmente no le importa el deporte. Pensar que es imposible no quiere decir que no vaya a seguir intentándolo o seguir luchando. Incluso si creo que voy a perder el partido mi mentalidad es pensar, está bien, estoy jugando mal, (...) voy a tratar de terminar el partido teniendo mejores sensaciones. Así que necesito luchar para encontrarlas en el último juego. (...) No creo todo el tiempo que voy a remontar, no es cierto. No tengo esa increíble confianza en mí mismo. Pero en mi mente no quiero*

*rendirme: Lo sigo intentando. Aunque sé que va a ser casi imposible, lo que intento es no ayudarlo a ganar, seguir adelante y poner las cosas un poco más difíciles para el rival. Lo normal en este tipo de partidos en esa situación, es que de 100 pierdas 90. Pero, si te rindes, pierdes los 100. Si estás ahí (mentalmente) puedes ganar ese 10%”*. (Albarrán, 2022).

No contento con todo lo anterior, Rafa consiguió su Grand Slam número 22 en su competición fetiche, Roland Garros. 14 títulos en la pista francesa Philippe Chatrier, con 36 años y dos días y con el reconocimiento y admiración de todo el mundo.

Gracias Nadal, no tanto por los títulos que ganas, sino por hacernos vivir el deporte con pasión, transmitiéndonos valores de vida y ser un ejemplo para los niños y los no tan niños. Tu comportamiento dentro y fuera de la pista, tu dedicación y trabajo y tu amor por el tenis es fuente de inspiración para todos los que amamos el deporte.

**En la vida no se trata únicamente de ganar, sino de vivir,  
aprender y disfrutar**

Aprovecha tu tiempo porque es limitado y no te pierdas en cosas superfluas. Lo que te va a solucionar tus problemas en la vida para encontrar la felicidad y la paz interior depende más de lo “amueblada que tengas tu cabeza”, de los hábitos positivos que lleves a cabo y de las metas que te pongas en tu día a día. De esta manera tu existencia tendrá sentido y vivirás una vida con propósito.

Este libro no sé si es un libro de coaching, de autoayuda, deportivo... Cuando me han preguntado por él, no he querido etiquetarlo porque las etiquetas limitan y no quiero poner límites con este libro. Quiero lo opuesto, expandirlo.

Lo que sí puedo afirmar es que es un libro nacido desde el corazón. Es un libro lleno de experiencias, de sentimientos, de ejemplos deportivos, vividos a lo largo de toda nuestra trayectoria vital y deportiva.

Lo único que pretendemos es contar nuestra visión de la vida y del deporte, sabiendo que cada persona es un mundo y que lo que se expresa aquí no es ninguna receta para conseguir una medalla de oro o para alcanzar la felicidad. Te invito a que conectes con tu interior, y lo que te sirva de este libro lo apliques en tu vida, para conocerte mejor y llevar a cabo tu propósito deportivo y vital.

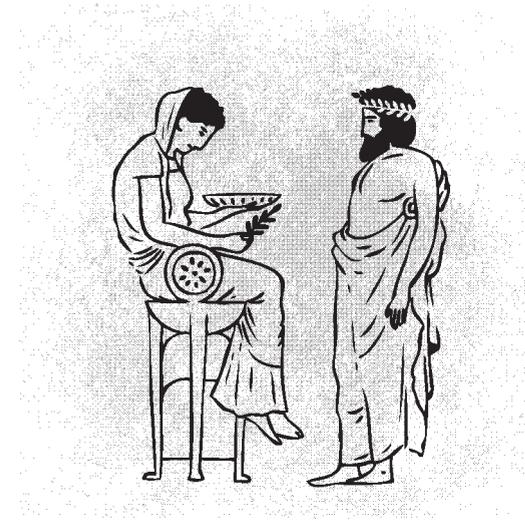
Durante muchos años me he dedicado a trabajar el cuerpo de los deportistas de élite siendo preparador físico. Luego continué desenmarañando la mente de los deportistas. Y finalmente, me quedaba tocar y profundizar la parte más “espiritual” de las personas. Las personas somos la unión de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu y, para tener una vida plena y en paz, hay que alimentar todas ellas de forma armónica.

Lo que se cuenta en este libro puede que sea diferente a otros libros que hablan de rendimiento deportivo o de éxito profesional.

Creo que las personas más allá de los títulos, las medallas, los contratos millonarios, lo que buscan en realidad es la felicidad, la paz y el crecimiento personal. Y con esto no quiero decir que ganar (títulos, medallas, dinero) sea malo. Lo nocivo para la persona es buscarlo y necesitarlo, creyendo que eso es lo único que le dará la felicidad plena. Un gran mentor, Leandro, dice que: *“En la vida no se trata de ganar o perder. La vida trata de ser feliz, de amar, de aprender y de disfrutar cada uno de los días que vivimos”*.

En la película “Sin tiempo para morir”, de la saga de James Bond, “M” cita al escritor estadounidense Jack London, apremiándonos a aprovechar cada día con la filosofía del “Carpe Diem”. “M” dice: *“La función propia del hombre es vivir, no existir. No desperdiciaré mis días tratando de prolongarlos. Usaré mi tiempo”*.

Espero que disfrutes del libro y te sirva para el deporte y para la vida. Solo te pido tres cosas. La primera, que como dirían los Hombres G, quiero que te lo pases muy bien, (*“algo me dice, que vas a pasártelo bien”*). La segunda, tomando la idea de una de las estrofas de *Imagine* de The Beatles, que te unas a nosotros para que seamos Uno, (*“Quizás digas que soy un soñador, pero no soy el único”*). Y la tercera, que tengas como principios básicos en tu vida el amor y el perdón hacia ti y hacia los demás. El amor y el perdón son los mejores antídotos contra el odio, el resentimiento, los juicios y el mal. ¡Vamos allá!



## CAPÍTULO 1

### Conócete a ti mismo. El Oráculo de Delfos

**DIEGO GUTIÉRREZ**

En el año 2003 tuve la fortuna de poder visitar Grecia con mis compañeros del I.N.E.F. de Madrid. Fuimos a un Congreso de Historia del Deporte y nos alojamos en la misma Olimpia, cuna de los Juegos Olímpicos. Estar allí me fascinó: visitar la pista de atletismo donde cientos de miles de personas vivían apasionadamente el deporte hace miles de años, conocer profundamente la historia antigua del deporte e imaginar lo que allí sucedió fue una experiencia única.

Pero la visita que más me marcó fue cuando fuimos al Monte Parnaso, en Delfos, a visitar su Santuario construido en la Antigua Grecia. Según cuenta la leyenda, allí el dios Apolo se apoderó de la sabiduría de la serpiente Pitón y guardó sus cenizas en un cofre que enterró bajo el Santuario.

Apolo mandó custodiar el templo y profetizó que *“sería rico en tesoros y honrado por muchos hombres para conocer los pensamientos secretos de los dioses inmortales”*. Las sacerdotisas del templo, llamadas “Pitonisas”, eran las encargadas de transmitir las respuestas del oráculo, aspirando los vapores que brotaban de las grietas de las rocas entrando en trance y llenándose del “aliento de Apolo”. Se sabe en la actualidad que dichos vapores provienen de dos fallas tectónicas que pasan curiosamente por debajo del Santuario y de la ciudad de Delfos.

Cuando Sócrates, gran sabio y filósofo de la Antigua Grecia, consultó el oráculo de Delfos buscando respuestas sobre el “conocimiento de la naturaleza” la respuesta fue la siguiente: *“Si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera (...) En ti se halla oculto el tesoro de los tesoros. ¡Oh Hombre! ¡Conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses!”*.

Al narrarnos los guías de la visita todo lo anterior, en el propio Santuario de Delfos, se me pusieron “los pelos de punta”. Sentí que eso era algo muy importante y trascendente para mi vida, aunque apenas alcanzaba a entender la profundidad que tenía. Lo cierto es que me marcó a la hora de buscar respuestas a las preguntas vitales que me he ido planteando a lo largo de mi vida.

De hecho, esta historia habla de lo que ahora no paramos de escuchar o leer: la importancia que tiene el autoconocimiento. El “conócete a ti mismo” de Sócrates no es otra cosa que escucharse a

uno mismo, el pararse a reflexionar quién soy, para qué estoy aquí, a dónde voy y cuál es mi propósito en la vida, tomando consciencia de uno mismo y realizando una observación más objetiva de lo que soy y puedo llegar a ser.

***“Si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera (...) En ti se halla oculto el tesoro de los tesoros. ¡Oh Hombre! ¡Conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses!”***

Únicamente respondiendo a estas preguntas encontrarás sentido a tu vida y la verdadera felicidad. De esta manera podrás iluminarte a ti mismo e iluminar a los demás, siendo un faro para los que tienes a tu alrededor.

Cuando tienes tu interior en paz, sabiendo que tu vida tiene sentido independientemente de lo que tengas y del exterior, sientes una satisfacción plena por tu vida y por la de los demás. Así, tu vida merece la pena y te levantas cada día con energía y con un motivo por el que vivir. Esto te dará equilibrio mental y como dice el kyudo (el arte japonés de la arquería), si superas las siete barreras: felicidad, enfado, ansiedad, sorpresa, dolor, temor y pensamientos, podrás vencer a tu mente y conseguir el autoconocimiento. (Herrigel, 2008).

Por tanto, la diferencia la marca el desarrollarte como persona en todas las áreas significativas de tu vida: autoconocimiento, relaciones, familia, salud, ocio, etcétera, y no solo en el área

profesional o económica, que también son importantes. Lo veremos más adelante, pero te avanzo que tiene que ver con “Ser” más que con “Tener”. ¿De qué vale ganar todos los títulos del mundo, si te pierdes a ti mismo, sin conocerte, sin aprender, sin disfrutar de la vida y sin ayudar al que tienes al lado?

**ALBERTO FERNÁNDEZ**

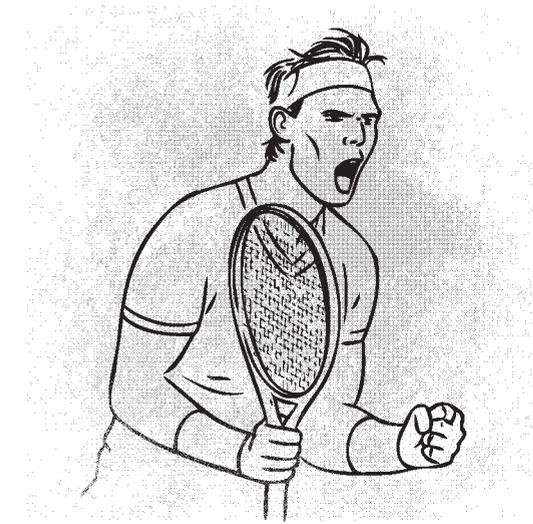
*Leer y reflexionar sobre este capítulo me ha hecho volver la vista atrás y recordar una de mis primeras sesiones y el primer contacto con Diego y el Coaching Deportivo, disciplina de la cual solamente había tenido conocimiento de oídas, pero en la que no había profundizado en ningún momento.*

*¿Y qué recuerdos me vienen? Pues revivo esa primera conversación llevada de forma tan directa mediante preguntas aparentemente sencillas, pero nunca hechas por mí y para mí: dónde me encontraba en mi vida, qué sentimientos albergaba hacia mi situación deportiva o hacia todo mi entorno, qué buscaba...*

*Profundizar sobre algo que no me había parado a pensar nunca, es decir, tener consciencia de mi situación actual, algo que me parece obvio hoy, pero que en ese momento no lo había hecho nunca y ya eran unos cuantos años a mis espaldas como deportista internacional.*

*¿Vosotros lo habéis hecho?, ¿cómo deportistas?, ¿cómo padres, madres, esposos, esposas...?, ¿en qué momento estáis? o ¿cómo os sentís? Creo firmemente que nos hemos “convertido” en robots que cada día nos levantamos para hacer algo sin percibir nuestro entorno, sin plantearnos qué significa ese “algo” para nosotros y hacia dónde encaminamos nuestros objetivos deportivos, personales y laborales.*

*¿Somos felices con lo que hacemos?, ¿cómo saber hacia dónde ir si ni siquiera sabemos en donde nos encontramos? Y no solamente desde mi punto de vista como deportista olímpico, que he pasado por buenos y malos momentos, sino también desde el punto de vista de una persona, de alguien que, como bien dice Diego en este capítulo, ha encontrado y sigue encontrando cada día sentido a la vida, a la verdadera felicidad. Autoconocimiento deportivo y personal, además de mi propio desarrollo en todos los aspectos de mi vida durante estos años de trabajo en el Coaching Deportivo, han hecho de todo ello uno de los principales pilares para lograr mis mejores éxitos deportivos y personales.*



## CAPÍTULO 2

### En qué consiste la vida y el deporte

**DIEGO GUTIÉRREZ**

Siempre he sentido un amor profundo por el deporte. Desde que tengo uso de razón, he practicado infinidad de deportes: judo, fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, tenis, atletismo, golf, ... Pero tengo que reconocer que no tenía un gran talento innato para llegar a ser profesional en ninguno de ellos.

Aun así, seguí siendo un apasionado del deporte y esto hizo que, por vocación, estudiase la carrera universitaria de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el I.N.E.F. de Madrid. De tal manera que, como suelo contar, ocupé un lugar intermedio entre ser jugador y ser espectador. Es decir, estando en los banquillos como técnico (primero, como entrenador, luego como preparador físico y, finalmente, como entrenador mental y coach deportivo).

En infinidad de conversaciones sale el tema de qué es lo más importante en el deporte, especialmente en el deporte profesional. Y después, suele debatirse sobre la importancia de la victoria y la necesidad de ganar.

Aquí, ya depende de la filosofía y de los valores de cada uno. Desde mi punto de vista todo es correcto. Lo que ocurre es que hay pensamientos, actitudes o acciones que te van a hacer más o menos feliz, más o menos pleno en tu vida.

Gianfranco Zigoni, estrella del fútbol italiano en la década de los 70 escribía: *“En este mundo asqueroso todos buscan la felicidad a través de la riqueza. No comprenden que la felicidad está dentro de nuestro corazón. A mí me basta con un huevo duro, un bocadillo de salami y una copa de vino. El resto me importa una mierda”*. (Informe Robinson, 2014a).

Pau Gasol, campeón del mundo con la selección española y doble campeón de la NBA con Los Angeles Lakers, siendo más diplomático que Zigoni, decía en su libro *“Bajo el aro”*: *“La vida es una especie de montaña rusa: a veces estás arriba y otras estás abajo. (...) He tenido la suerte de conocer casi todo: títulos, finales perdidas, victorias y derrotas sobre la bocina, momentos de estado de forma excepcional y la frustración de las lesiones... Y digo que he tenido la suerte porque gracias a los momentos malos he podido valorar y saborear los buenos. En las situaciones difíciles me dan ganas de ponerme a trabajar más duro para salir de ellas. Y me han ayudado a madurar*

*y a crecer como persona y como profesional. Una frase que siempre me ha gustado tener presente es: Controla lo que puedas controlar”*. (Gasol, 2018:99).

La filosofía de Pau es disfrutar y estar agradecido por su vida y su profesión, tratando de dar cada día lo mejor de sí mismo; aprender del triunfo y de la derrota para crecer y mejorar; y no centrarse en ganar a toda costa ya que eso no depende de él al 100%. Un gran ejemplo de “espíritu olímpico”.

***“En este mundo asqueroso todos buscan la felicidad a través de la riqueza. No comprenden que la felicidad está dentro de nuestro corazón. A mí me basta con un huevo duro, un bocadillo de salami y una copa de vino. El resto me importa una mierda”***

*-Gianfranco Zigoni-*

Por experiencia puedo decir que este pensamiento de Gasol no es único o especial. Muchos de los grandes del deporte no buscan a toda costa, ni necesitan la victoria para ser felices. Claro que la prefieren o la quieren. No conozco a nadie que salga a disputar un partido con la intención de perder. Pero saben que su éxito, su crecimiento y su mejora depende de otras cosas y no exclusivamente de ganar.

Cuando Rafa Nadal fue preguntado por lo que suponía para él ser el G.O.A.T. (Greatest Of All Times), el mejor jugador de la historia por haber conseguido más Grand Slam que nadie en el tenis masculino,

respondió: *“No vivo con el dolor interior o la desesperación de querer ser la persona con más Grand Slam de la historia. Si viene, viene. (...) No creo que mi felicidad futura dependa de si termino ganando un Grand Slam más que Novak o Roger (Refiriéndose a Novak Djokovic y a Roger Federer). Seguiré haciendo lo que hago para seguir disfrutando al máximo de mi carrera. (...) Si gano me dará tranquilidad y felicidad momentánea extra, sin ninguna duda, pero la vida va a seguir y no me cambiará de una manera ni de otra”*. (Albarrán, 2022 y Encabo, 2022).

Otro ejemplo de lo que estoy hablándote lo presencié en la despedida profesional del tenista español David Ferrer en el Mutua Madrid Open en el año 2019. Después de 19 temporadas como profesional, 27 títulos, tres Copas Davis y 734 victorias, al finalizar el partido habló para el público asistente. Agradeció a todos sus compañeros, entrenadores y amigos el estar a su lado. Tuvo palabras especiales para su mujer y sus padres. A su mujer le dio las gracias *“por haberme soportado en mis peores momentos, las derrotas. Sólo espero darte un 1% de lo que tú me has dado a mí”*. Y a sus padres: *“me habéis dado más que educación y valores. Sois un ejemplo para mí. Jamás seré mejor padre que vosotros, pero me conformo con intentarlo”*.

Por último, se despidió de los espectadores: *“Lo he dado todo en este deporte, no puedo dar más. He conseguido 27 títulos y he ganado 3 Copas Davis. (...) pero los trofeos son solo cosas materiales”*. David estaba feliz y explicaba que lo más importante en todos esos años

no fueron los títulos ni el dinero que había ganado, sino las personas que había conocido y las experiencias y los aprendizajes que había tenido.

En esta misma línea, Sheryl Johnson, entrenadora de hockey femenino sobre hierba de Estados Unidos, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, subrayaba que: *“la felicidad se encuentra a lo largo del camino, no al final de la carretera. La gente olvida pronto los records. Lo que recuerda es la forma en que trabajaste, el aplomo que tuviste, la clase que mostraste”*.

En la película (y el libro) *“El guerrero pacífico”* también se habla de esto. El protagonista, Dan Millman, es un gimnasta que tras una grave lesión sufre un proceso de transformación personal cuando conversa con una persona muy sabia todas las noches a lo largo de su recuperación. Tras recuperarse, cuando se están jugando *“ser los primeros, ganar una medalla”*, tiene una conversación con otro gimnasta:

-Gimnasta: *“Has hecho algo que ninguno de nosotros puede asimilar, ¿lo sabes? ¿no? Es como si fuera un milagro Dany, lo que has aprendido, lo que te enseñó ese tío... ¿Crees que podrías transmitirme un poco de esa magia a mí?”*

-Dan Millman: *“No es magia Tommy... Todo radica en quitarte todas las tonterías de la cabeza, que dicen que no eres capaz de hacerlo. Así, cuando estás ahí, haces los movimientos por sí solos. No para*

*ganar el oro, no por lo que piense tu padre, no lo haces por nada, solo por ese momento en el tiempo”.*

-Gimnasta: *“Pero nos jugamos el oro... en todo lo que hacemos Dan, Al menos para mí, toda la vida consiste en conseguir esos veinte segundos ante los jueces para poder conseguir el oro. ¿Quieres saber qué pensaría mi padre si lo consiguiera?, ¿quieres saber cómo cambiaría mi vida? Todo lo que ahora es un problema ya no importaría... tendría todo lo que quiero, podría ser feliz, podría ser feliz Dany”.* (Extraído de la película “El Guerrero Pacífico”). (Salva, 2006).

De lo que nos habla Dan Millman es de la importancia del disfrute, de vivir el presente, de hacer lo que se tiene que hacer sin pensar demasiado en el resultado (en el oro) y centrándose en el proceso. Por el contrario, el otro gimnasta piensa que ganar el oro le solucionará “todos sus problemas” y será feliz. Tengo la fortuna de trabajar con grandísimos atletas, campeones olímpicos, campeones del mundo, jugadores y entrenadores profesionales que tienen la misma visión de la vida que Millman. Es decir, aunque todos compiten para ganar, no siempre se consigue (hay que aceptar y aprender de la derrota) y aún ganando, hay cosas más importantes en la vida que una medalla, como decían los tenistas Rafa Nadal y David Ferrer o el exjugador de baloncesto Pau Gasol. Puedes jugar mejor o peor, ganar o perder, pero ese espíritu nunca lo puedes olvidar y siempre te tiene que acompañar.

Albert Espinosa, es una persona que sufrió tres cánceres, perdió una pierna y un pulmón. Es autor de series de televisión y ha escrito libros leídos por más de siete millones de personas. Sabe lo que es perder de verdad en la vida. Pero esta pérdida no es para él una derrota. Como Albert dice: *“Perdí una pierna, gané un muñón; no perdí un pulmón, aprendí que con la mitad de lo que tienes puedes vivir (...) Vivir es aprender a perder lo que ganaste (...) las pérdidas son ganancias y los miedos son dudas no resueltas”.* (Espinosa, 2019).

***“Perdí una pierna, gané un muñón; no perdí un pulmón, aprendí que con la mitad de lo que tienes puedes vivir (...) Vivir es aprender a perder lo que ganaste (...) las pérdidas son ganancias y los miedos son dudas no resueltas”***

*-Albert Espinosa-*

Estamos año tras año, o incluso toda la vida, buscando la felicidad en cosas materiales, en progresar profesionalmente, en tener cada vez más, en ganar, ser los mejores. Pero por experiencia, puedo afirmar que nada de esto va a calmar tu sed interior, ni tampoco te va a hacer más feliz. Evidentemente que eres feliz cuando te dan un ascenso, firmas un buen contrato o ganas un título, pero es una felicidad “tipo gaseosa”, es algo puntual y momentáneo. A los pocos días de la celebración por lo que has obtenido, dejas de sentirte tan feliz si no tienes nada más en tu interior, ni otro objetivo por el que soñar y trabajar.

Si logras disfrutar intensamente de la vida, independientemente de si ganas o pierdes, si eres agradecido con las personas y lo que tienes, si eres capaz de perdonar (a ti el primero), si das lo mejor de ti y lo compartes con los demás, si puedes aceptar y aprender de tus errores y si amas tu vida y a las personas que te rodean, **HABRÁS GANADO EL PARTIDO DE TU VIDA**. Esta felicidad es más estable y permanente, esta felicidad te dará paz interior.

No necesitarás nada externo, únicamente sentir esa paz, ser esa paz. No te apegues a los resultados, todo está bien en este momento, todo se soluciona. No hay problemas en la vida, tan solo circunstancias que hay que vivir y experiencias de las que hay que aprender. No te resistas, vive cada instante, disfruta. Nada es casual, todo ocurre por algo. Acepta con gratitud lo que te depara la vida porque es maravillosa.

En esto consiste la vida. Nadie se lleva a la tumba nada de lo que consigue en vida. Venimos sin nada y nos vamos sin nada. Por tanto, mientras dure tu existencia, sé todo lo feliz que puedas y cumple con tu propósito de vida.

Claro que, a nivel profesional, en la empresa y en el deporte todos queremos ganar, avanzar y crecer. Pero el propósito por el que se hace y la manera en cómo se hace es clave para encontrar esa felicidad. Si lo haces honestamente, sin pisotear al que tienes al lado y disfrutando con las personas de esa experiencia, estarás muy cerca de sentirte pleno independientemente del resultado que consigas.

**ALBERTO FERNÁNDEZ**

*Como deportista de alto nivel, desde hace años, soy más consciente de lo que realmente es centrarse en sentir la verdadera paz interior, en lo que se hace y no tanto en lo que se logra, algo que no había considerado ni remotamente años atrás.*

*Buscaba la victoria sobre todas las cosas, mi felicidad iba mayormente unida a mi rendimiento deportivo. Esto me hacía estar más preocupado por mis resultados pasados (si habían sido buenos quería repetirlos y si los consideraba malos quería evitar repetirlos) y preocupado por los resultados futuros.*

*¿Qué hacía?, descentrarme del presente y en mayor medida sufrir por lo que no se podía controlar (hecho y no hecho), no sintiendo paz o alegría por lo que estaba viviendo.*

*Si se conoce mi propia historia como deportista (número 1 mundial, récord mundial, múltiples medallas internacionales y con participación en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, Londres 2012, Río 2016 y Tokio 2020), se espera como algo obvio que hubiese disfrutado de todo.*

*Pero, no ha sido así. Tengo sentimientos encontrados de buenos y malos momentos. Lo peor es: recordar muchos momentos como infelices o no tan felices, ganar y no sentirme*

*feliz porque podía haber ganado “mejor”, perder y sentirme totalmente desdichado porque no es “justo” que fuese así cuando estaba más preparado que nunca. Creo que existe una delgada línea entre ser competitivo y ser infeliz como autocastigo al considerar que no has estado a la altura de tus expectativas.*

*¿Cuándo cambia eso? En mi caso mi mente hizo “clic” tras varias conversaciones con Diego, donde me exponía puntos de vista nuevos a mi ajetreada mente, solo centrada en resultados y nunca en procesos, sin darme cuenta de lo feliz que era por poder hacer lo que me gustaba: competir a nivel nacional o internacional, dar clases, mostrar al mundo el deporte que me apasiona, compartirlo junto a mi mujer desde hace años, tener amigos en todas las partes de España y del mundo, conocer, viajar, vivir experiencias inolvidables...*

*Conclusión: comencé a ver la vida con otros ojos, a disfrutar del día soleado entrenando con amigos, aprovechar el viaje en avión de 13 horas en el que puedo desconectar el teléfono y escuchar música, de esas risas en situaciones inesperadas al otro lado del mundo, disfrutar de recuerdos compartidos... Te aseguro que vivo mucho mejor ahora y disfruto más de las cosas.*



### CAPÍTULO 3

#### **El Método Kaizen. Un método para cambiar tu vida**

**DIEGO GUTIÉRREZ**

Estoy esperando en el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas a mis padres que vienen de visitar a mi hermano que trabaja en Dubái. En la espera, paseo por el aeropuerto y entro en una tienda. Estoy buscando una revista para entretenerme, pero veo un pequeño libro de bolsillo que me llama la atención por su título: *“Un pequeño paso puede cambiar tu vida”*. Le echo un vistazo y me parece muy interesante. El libro trata del Método Kaizen. Es un método que las empresas japonesas llevan usando desde hace muchos años para conseguir sus objetivos comerciales y mantener la excelencia. La marca de automóviles Toyota es una de estas innumerables corporaciones que aplica el método.