

crecer nos permitió acceder a momentos de rendimiento realmente extraordinario.

También tuvimos nuestros momentos bajos... De hecho, la competición no empezó nada bien. Perdimos los dos primeros partidos que jugamos en el extranjero (en Rumanía y Hungría) durante la primera liguilla de la Champions League. Incluso nuestra trayectoria en la liga regular española tuvo también sus altibajos. Pero la forma de encarar esas derrotas y lo que aprendimos en ellas fue, al final, lo que nos permitió acabar ganando la Champions League. Cada partido, una lección aprendida.

El crecimiento que mostró nuestro equipo durante los primeros diez meses de campeonato y la complicidad que se instaló dentro del vestuario fueron no solamente un ejemplo de excelencia deportiva, sino todo un ejemplo de cómo pueden romperse las barreras del rendimiento personal para fundirse en la sinergia multiplicadora del trabajo en equipo. Fue sin duda un equipo ejemplo de excelencia.

La búsqueda de la excelencia

La excelencia en el deporte no es algo fácil de conseguir. En realidad tiene más obstáculos de los que puedes encontrar en otras muchas carreras profesionales. Suele creerse que porque ganan mucho dinero los jugadores tienen que ser máquinas perfectas, motivadas y a punto de todo. Y la realidad es que, simplemente, estos jugadores son personas

como todos, con sus momentos altos y sus momentos bajos, que además están sometidos a muchas presiones y distracciones, que son sus dos grandes enemigos. Cuando eres famoso y tienes dinero, no es fácil centrarte exclusivamente en tu trabajo la mayor parte del día, pues todo tu entorno acaba reclamando tu atención y las distracciones se multiplican. Pocos son los que, en verdad, pueden hacer frente a ello correctamente. Ésos son los «superclase».

Recuerdo el caso de Roger, un jugador joven y prometededor de 18 años que empezó a entrenar con nuestro equipo profesional de balonmano. Apenas llevaba tres meses entrenando y viviendo prácticamente como un jugador profesional cuando un día se me acercó y me dijo:

-Xesco, ¿podemos hablar?

-¡Claro! -respondí yo-. ¿Qué te ocurre?

-Bueno, a mí nada, pero... -titubeó- mis amigos me hacen comentarios.

-¿Comentarios? -le pregunté-. ¿Comentarios sobre qué?

-Pues, por ejemplo, me dicen que el entrenador no es nadie para decirme a qué hora tengo que irme a dormir y que por el sueldo que gano no tengo por qué mostrarme tan disciplinado. Y claro, ellos son mis amigos...

-Hombre -le dije, intentando aparentar calma-, en parte tienen razón... Estoy de acuerdo en que el entrenador puede que no sea nadie para decirte a qué hora tienes que irte a dormir. Pero -y ahí exploté y alcé la voz- ¡es que ya tendría que salir de tu cabeza de alcornoque que si quieres ser jugador profesional a las doce de la noche tienes que irte a dor-

mir! ¡Tienes que descansar porque al día siguiente tienes entrenamiento!

–Pero...–intentó contestar, aunque rápidamente lo corté.

–Mira, Roger, la disciplina nos da libertad.

–¿Qué? –me interrumpió incrédulo–. ¡Será al revés! La disciplina me quita libertad porque no puedo hacer lo que quiero...

–Lo que tú quieres, no. ¡Lo que quieren tus amigos! Si no tienes disciplina o, mejor dicho, autodisciplina, no eres libre de elegir quién quieres ser. Si no tenemos autodisciplina, no podemos elegir nuestro futuro y estamos siempre a merced de los demás.

«La disciplina nos da libertad»

La excelencia en el deporte sólo se consigue entregándote permanentemente al ciento por ciento y con un nivel de autoexigencia máximo. Eso significa cada día de tu vida, y no sólo en los partidos.

Estar motivado y entregarte al máximo en los partidos no es difícil. A todo el mundo le gusta jugar. Sin embargo, tener ese mismo deseo a la hora de prepararte, eso es lo que distingue a un buen jugador de un verdadero campeón. La motivación actúa como un multiplicador del rendimiento, y la calidad y mejora diaria del equipo es el otro factor de la multiplicación.

Todos los equipos y todos los deportistas tienen dos niveles entre los que discurre su rendimiento en el día a día.

Todos tienen su mejor día y todos tienen su peor día. Una de las mayores preocupaciones de los entrenadores es hacer que ese rendimiento sea lo más estable posible, es decir, que el peor día esté lo más cerca posible del mejor día. Evidentemente, esa igualdad debe buscarse haciendo ascender el nivel del peor día y no al revés. Pues bien, la clave para que eso suceda es simple. No es fácil en absoluto pero es simple. Cuando un jugador está cansado, estresado, presionado... y su rendimiento baja, éste baja hasta su nivel de esfuerzo basal, es decir, su nivel de esfuerzo mínimo a que está acostumbrado cada vez que se viste de corto. De la misma manera, sus pulsaciones bajan hasta un nivel –que no es cero– que depende de su estado de entrenamiento. El secreto entonces para alcanzar esa estabilidad reside en la dedicación, concentración y exigencia con que el jugador realiza cada una de las sesiones de entrenamiento. Ése es su hábito mínimo.

Por ello es imprescindible plantear un altísimo nivel de motivación y exigencia en cuanto a la actitud durante los entrenamientos. Ese hábito que se adquiere no cuando estás compitiendo, sino cuando te estás preparando, es tu colchón de salvación que te recoge cuando el día de la competición las cosas no salen bien. Si no tienes ese colchón, el batacazo puede ser tremendo.

Uno de mis mejores amigos, Pep, apareció un día por el entrenamiento. A pesar de que las sesiones eran a puerta cerrada para el público, siempre permitíamos a entrenadores o estudiantes de Educación Física que los presenciasen en si-

lencio. Pep es entrenador de fútbol, así que a ningún jugador se le hizo extraña su presencia en la grada.

Una vez finalizada la sesión y cuando los jugadores ya habían abandonado la pista, me dirigí hacia él para que comentáramos lo que había observado. En cuanto le pregunté por el entrenamiento, me dijo:

—¡Vaya intensidad! Creo que los jugadores se dan más golpes en uno de vuestros entrenamientos que en muchos de los partidos en que los he visto.

—Sí, sí —le contesté sonriendo—. Tenemos un partido difícil el sábado y se nota que el equipo está por la faena.

—Sí. Pero la intensidad no es lo que más me ha llamado la atención —me dijo—. Lo realmente impresionante es el silencio.

—¿Cómo? —le pregunté.

—¡Nadie habla! La concentración en los ejercicios es absoluta. ¡Incluso puedes oír el ruido que hace la resina del balón cuando rueda por el parquet!

Ese ambiente de concentración, determinación y dureza mental era el que después reinaba en los partidos.

El acceso al estado de excelencia es muy sencillo. Para alcanzar la excelencia en tu ámbito tienes que trabajar todos y cada uno de los días dando el ciento por ciento de ti mismo en todas las situaciones hasta que ello se convierta en un hábito. Tienes que poner el listón arriba de todo y decir: «De aquí no voy a bajarlo, y voy a pasar por encima de él, cada día». Entrega absoluta y no plantarte jamás con cartas bajas. Hace

falta enfocarse en lo más importante y no aceptar las múltiples distracciones con que somos bombardeados a diario.

A veces la excelencia no es suficiente

Con el viento a favor, la excelencia te permite estar siempre cerca de tus objetivos. Cuando partes con una situación de ventaja, esforzarte al máximo de manera consistente te permite mantener un rendimiento estable, cercano a tu máximo. Y como de entrada eres mejor que los demás, rindes por encima de los demás.

Pero ¿qué ocurre cuando no eres el mejor?

Uno de los momentos estelares de cualquier edición de los Juegos Olímpicos es la final de los cien metros lisos. Las ocho personas más rápidas del mundo se enfrentan en una carrera que apenas dura diez segundos ante los ojos de millones de espectadores.

Suena el disparo de salida y ocho máquinas perfectas salen lanzadas como balas en dirección a la meta. Apenas diez segundos después, el grupo se ha dividido en tres: un corredor eufórico, dos satisfechos y otros cinco que saben que los únicos que se acordarán de que estuvieron allí serán su familia y sus amigos. ¡Y eso que están entre las ocho personas más rápidas del planeta!

Todos ellos han entrenado al máximo durante años. Se han sacrificado y se han exigido dar su ciento por ciento