

ÀLEX MARTÍN

El efecto Guardiola

Soluciones ganadoras para la liga cotidiana



DEBOLSILLO

El efecto Guardiola

Àlex Martín

DEBOLSILLO

www.megustaleer.com

PRESENTACIÓN

En un momento tomas una decisión que te obliga a tomar esta otra y, en suma, obtienes este resultado.

PEP GUARDIOLA

El entrenador más laureado del F.C. Barcelona ha revolucionado el mundo del fútbol con una filosofía aparentemente sencilla y efectiva. En su concepción del éxito diario entran ingredientes como la pasión, la autoexigencia, la rapidez mental, el orden y la empatía con el entorno inmediato.

Este libro analiza estos valores y estrategias, que tienen validez tanto dentro del campo de juego como en la vida, una liga cotidiana en la que hay que saber cuándo debemos atacar y cuándo conviene más bajar a defender, cuáles son los árbitros de nuestro destino y qué hay que hacer cuando la vida nos sienta en el banquillo y debemos ejercitar la paciencia activa.

Aprenderemos que, en palabras de Guardiola, «lo que más nos hace crecer es la derrota» y por qué no hay riesgo más grande que no arriesgarse cuando nos vemos enfrentados a un fuerte cambio o adversidad.

Además de los secretos y estrategias del propio Pep Guardiola, las cien cápsulas de inspiración de este libro engloban asimismo la filosofía de los grandes entrenadores y jugadores que le han influido, así como otros aspectos inspiradores del mundo del fútbol, que no deja de ser una metáfora de lo que sucede en nuestra realidad diaria.

Los ejemplos y principios de este manual son aplicables a todo tipo de desafíos, desde una entrevista de trabajo hasta un conflicto interpersonal, y aporta ingredientes esenciales para el éxito como la empatía, la humildad, la ilusión o la gestión del caos.

Organizado en cien unidades breves, este método redondo como una pelota traslada de forma muy gráfica los problemas que acontecen en un campo de fútbol —sobre todo

cuando el partido se pone cuesta arriba— a la liga cotidiana que cada lector debe jugar...
para ganar.

ÀLEX MARTÍN

El arte de la prudencia

William Shakespeare definió la prudencia de la siguiente forma: «El hombre cauto jamás deplora el mal presente; emplea el presente en prevenir aflicciones futuras». Y si existe un adjetivo que define a Pep Guardiola es «prudente».

El entrenador barcelonista demuestra día a día que lo mejor es ganar las pequeñas batallas que nos presenta la vida con la prudencia por bandera. Cuando la suerte viene de cara y los resultados obtenidos son positivos, no hay que lanzar cohetes. Con un discurso medido, hay que apelar al compromiso, al trabajo y al esfuerzo para no quedar como unos completos prepotentes en caso de que las cosas no salgan tal como estaban previstas; por ejemplo, perder un encuentro ante un rival considerado pequeño.

Y es que el que se cree demasiado bueno únicamente conseguirá fracasar: su ego será tan grande que bajará la guardia y no logrará triunfar.

Siguiendo la misma línea, el emperador romano Marco Aurelio apuntó: «No lo hagas si no conviene; no lo digas si no es verdad». «Un hombre prudente no pone todos los huevos en el mismo cesto», espetó Miguel de Cervantes.

En 2010, época de elecciones a la presidencia azulgrana, el de Santpedor optó por no inmiscuirse en los asuntos propios de la dirección del club. Decidió no posicionarse públicamente a favor de uno u otro candidato y no se mojó lo más mínimo para que el trabajo de sus pupilos no se viera afectado y para no condicionar la decisión de los socios en las urnas.

Un ser inteligente es un ser prudente. «Algún día nos haremos daño», pronunció Guardiola tras la final de la Supercopa de España contra el Real Madrid que acabó con una tremenda y deplorable tángana sobre el terreno de juego.

Un hombre comedido, capaz de llamar a la calma y que frena la euforia de los que le rodean enfriando el ambiente, muestra signos de brillantez y elocuencia. Al final, esa persona se acabará ganando el respeto y la admiración de cuantos le rodean.

La primera impresión sí cuenta

El aspecto físico, nuestro porte y todo lo que conforma nuestra fachada es lo primero que los demás perciben de nosotros. Y de nosotros mismos depende que esa primera impresión sea favorable a nuestros intereses.

Un claro ejemplo de presencia física impoluta y correctamente estudiada es la de Pep Guardiola, tanto en la sala de prensa como en el campo de entrenamiento. Siempre aparece perfectamente aseado, transmitiendo confianza, seguridad en sí mismo, respeto por los presentes y saber estar en cualquier circunstancia.

Además de la ropa que llevamos y de nuestro físico, hay tres aspectos de un hombre que llaman especialmente la atención de los demás: la cara, el pelo y la barba o el vello facial.

Una tez libre de impurezas —se recomienda usar un exfoliante facial dos o tres veces a la semana, una mascarilla semanal, jabón limpiador y crema hidratante diaria, y un contorno de ojos que nos ayude a evitar la aparición de bolsas y patas de gallo—, una piel bien cuidada —incluso con arrugas—, unos labios hidratados sin grietas y una mirada sin ojeras dan una excelente imagen de nosotros como personas que se cuidan tanto por dentro como por fuera.

En lo que respecta al pelo, el entrenador del F.C. Barcelona es un clarísimo ejemplo de cómo sacarse partido a uno mismo incluso padeciendo problemas de alopecia o pérdida de cabello. Desde que llegó al banquillo azulgrana, el de Santpedor ha perdido pelo año tras año a una velocidad vertiginosa. Sin embargo, la solución que ha adoptado le ha ayudado a ensalzar más las cualidades de su rostro, como sus grandes ojos o su sonrisa. Con su look rasurado, Pep le resta importancia a la pérdida de cabello. Y es que si estás a gusto contigo mismo, los demás no repararán en tus defectos sino en cómo has sabido sacar provecho a un problema tan particular y personal.

En el caso de que la escasez de cabello no sea el problema, tanto hombres como

mujeres deben procurar llevar siempre el pelo limpio y bien peinado. Diferentes anomalías como el cabello graso o la caspa producen rechazo en aquellos a los que nos dirigimos.

La barba y el vello facial es otro de los factores a tener en cuenta a la hora de darnos a conocer. Siempre se ha dicho que un hombre afeitado ofrece una imagen mucho más aseada que uno que lleve barba. Sin embargo una barba arreglada, incluso si es de dos días, acorde con la longitud del cabello y de las patillas —como en el caso de Guardiola—, ofrece una apariencia moderna, cuidada y sofisticada frente a una posible imagen desaliñada. Una barba descuidada es símbolo de dejadez personal, así como el vello en el labio superior de las mujeres. ¡Y sobre todo no olvides controlar el crecimiento de tus cejas!

Claridad ante todo

Resolutivo e inteligente, Pep Guardiola siempre tiene una respuesta para todo, lo que demuestra que es un hombre cultivado que no ha dejado de lado el cuidado de su mente para centrarse en la preparación física.

Si queremos captar la atención de nuestros oyentes y que sigan punto por punto lo que queremos expresar, necesitamos utilizar un lenguaje claro, conciso y sencillo. No debemos formular un discurso recargado que nadie entienda para aparentar más de lo que somos porque será contraproducente. Lo realmente importante es que nuestro mensaje llegue al público en general.

El lenguaje es el medio más rico que poseemos para comunicarnos con los demás y transmitirles nuestros sentimientos, inquietudes, necesidades... Si nuestro vocabulario es pobre y no tenemos el don de la palabra, debemos subsanar esta carencia mediante la lectura. Sentirse a gusto manteniendo una conversación con alguien no tiene precio.

Es por ello que a lo largo de nuestra vida debemos esforzarnos en ampliar nuestros conocimientos, porque algún día seremos padres, tíos, abuelos, etc., y nuestros pequeños aprenderán de nosotros.

Porque jamás hay que dejar de lado el cuidado de la mente en beneficio de nuestro cuerpo.

Una muestra de ello es el entrenador del F.C. Barcelona. Cuenta con un discurso claro que llega a todo el mundo independientemente de la edad, del sexo o del origen de los receptores. Cauteloso como el que más, evita las polémicas: hay que tener claro que todo lo que digamos o hagamos será observado, analizado e incluso criticado por los que nos rodean...

4

Cultura

Entre los amigos de Guardiola destaca David Trueba, a quien pide consejo sobre qué lecturas elegir. Siempre pendiente de las recomendaciones literarias de su colega, aporta sus conocimientos a su discurso verbal rico en matices.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche apuntó en su día una frase más que certera: «Antes de casarte, pregúntate: ¿seré capaz de conversar bien con esta persona hasta la vejez? El resto es pasajero en el matrimonio». Por mucho que cultivemos nuestro cuerpo, la edad no perdona y la belleza física acaba por desaparecer; sin embargo, la riqueza intelectual que hemos adquirido con el paso de los años no nos abandonará nunca. Siempre resulta agradable entablar una conversación con alguien que sabe escuchar pero que también sabe dialogar.

La cultura nos hace libres, nos ayuda a pensar por nosotros mismos y a extraer nuestras propias conclusiones. Desde épocas antiguas, los que no se formaban con los eruditos contaban con unas ideas pobres. Siempre dependían de las opiniones y de los mandatos de terceros y no podían ocupar altos cargos en la sociedad. Ni siquiera podían ejercer su derecho a voto; quedaban en manos de las decisiones de la clase alta, marginados e ignorados por los que gobernaban.

«Sabe más el diablo por viejo que por diablo», reza el dicho popular. Sin embargo, no nacemos con todo aprendido; de ahí la necesidad de adquirir conocimientos de forma constante sin dejar de cultivarse jamás.

A prueba de estrés

Naturalidad frente a la cámara, frente a los oyentes... Relajación absoluta, sin pensar que miles de espectadores pueden estar viéndole en ese momento. Ésa es la mejor forma de mostrar fortaleza y evitar ataques gratuitos ante los que uno puede flaquear.

Nadie nace aprendido ni formado para manejar situaciones de estrés. Con el paso de los años aprendemos a manejar diferentes situaciones pero, sin duda, una de las más complicadas a la que debemos hacer frente es a la de dirigirnos a un grupo numeroso de personas o, lo que es todavía peor, al objetivo de una cámara de fotos o de vídeo.

Pocas cosas imponen tanto respeto como saber que los demás van a estar pendientes de todos y cada uno de nuestros gestos, miradas, palabras, etc. Sin embargo, la experiencia y la práctica nos ayudarán a desenvolvernos cada vez con más naturalidad en este tipo de situaciones.

La clave de todo está en restarle importancia al público que tenemos enfrente sin perderle el respeto; no hay que olvidar que mucha gente estará pendiente de nosotros y de lo que vamos a decir.

La naturalidad es nuestra mejor aliada en este tipo de situaciones. Aparentar algo que no somos sólo nos generará nerviosismo, mostrando así debilidad ante nuestros oyentes y, sobre todo, apatía e incredulidad.

Para mejorar nuestras presentaciones en público, podemos practicar frente al espejo o delante de un grupo reducido de personas de confianza para darnos cuenta de cuáles son nuestros fallos y qué virtudes podemos explotar.

Algunas técnicas de relajación:

- Busca un lugar tranquilo y apartado del foco de atención.
- Desténsate: realiza ligeros estiramientos para que se alivie la tensión de los músculos.
- Respira lenta y profundamente sin forzar.

- Elimina cualquier pensamiento que pretenda evadirte de tu momento de tranquilidad.

Si te cuesta mucho evitar el estrés y controlar el nerviosismo, apúntate a clases de yoga o de Pilates, hazte con algún CD de música relajante y regálate tiempo: media hora libre al día para realizar lo que más te gusta (leer, escuchar música, estar con los tuyos, etc.) será suficiente para recordarte que desconectar de vez en cuando es una necesidad vital.

«Tú siempre negativo, nunca positivo»

El holandés Louis van Gaal será siempre recordado por los barcelonistas por diferentes razones. Llegó directamente del Ajax, equipo con el que alcanzó la gloria, incluyendo una Copa de Campeones en su palmarés en 1995. Dos años más tarde, se convirtió en el técnico del F. C. Barcelona durante dos períodos distintos en los que demostró su fuerte carácter y su forma de entender el fútbol.

Dada su mala sintonía con la prensa, quedará en la memoria la célebre frase «¡tu interpretación es siempre negativa, nunca positiva!» que le espetó, casi a gritos, a un periodista holandés. Una frase que ha calado tan hondo que cualquiera de nosotros puede haberla utilizado en más de una ocasión para recriminar a otra persona su insistente actitud pesimista, incapaz de reparar en las cosas buenas que suceden a su alrededor.

Pese a la cantidad de críticas que acumuló a lo largo de sus casi cuatro años al frente del Barcelona por su forma de ser inflexible, siempre se ha defendido de los ataques y ha salido airoso porque se ha mostrado tal como es delante de todo el mundo.

Sin embargo, su manera de entender el fútbol le valió el respeto en el terreno de juego azulgrana. Ofensivo como el que más, su filosofía siempre se ha basado en el ataque, en el juego en equipo y en la posesión del balón. «Un jugador no es nada, el equipo lo es todo», apuntó en su momento. Y cómo no, también le valió el respeto de Pep Guardiola. «A mí me gustaba y me gusta aquel modo con el que el Ajax de Van Gaal daba lecciones de fútbol al más pintado. La disciplina en las posiciones, la posesión como idea básica, el juego de apoyo constante... Eran capaces de hacer a la perfección todo lo que yo creo que debe intentar un equipo de fútbol», resumió en su día.

Por si fuera poco, en su primera etapa como barcelonista hizo debutar a canteranos como Xavi, Puyol y Gabri, que se consolidaron en el equipo, mientras que en su segunda época al frente del Barça apostó por Valdés e Iniesta, además de otros que ya no forman parte de la disciplina azulgrana.

Una vez más, la apuesta por la cantera ha hecho, con el paso de los años, aún más grande a un club con más de ciento doce años de historia. Y parte de este éxito se lo debemos al señor Louis van Gaal, que con su carácter reprochable pero su actitud vencedora ha logrado inspirar, entre otros, al actual técnico azulgrana.

La lección cotidiana de la célebre frase del holandés es clara: las personas de espíritu negativo impregnan sus actos, y por tanto sus consecuencias, de esta misma negatividad. Como decía Buda, «nuestros pensamientos tiñen nuestra realidad y el modo en el que vivimos».

Fútbol total

A su llegada al banquillo del F.C. Barcelona, donde permaneció ente 1984 y 1987, Terry Venables implantó la cultura futbolística basada en el toque y la posesión del balón, los rondos en los entrenamientos... Más tarde, la llegada de un holandés como Johan Cruyff en la temporada 1988-1989 acabó de redondear el sistema de juego que a día de hoy Pep Guardiola ha llevado a la perfección más absoluta bajo la premisa del fútbol total sostenido en el colectivo y no en las individualidades.

La admiración del técnico barcelonista por los ideólogos de esta forma de jugar al fútbol le ha permitido aprender de sus maestros, aplicando pequeños cambios que han conseguido seguir con el mismo método de juego, pero mejorado.

Por si fuera poco, el afán de los holandeses y del Ajax en concreto por formar e incorporar a jóvenes de la casa al primer equipo ha servido para que Guardiola se fije más en los canteranos a la hora de darles oportunidades antes de realizar varios fichajes de gente de fuera cada temporada.

Aplicado a la vida cotidiana, la filosofía del fútbol holandés —o fútbol total— nos enseña:

- Cada persona debe saber cuál es su papel en el terreno de juego donde se mueve. Allí donde estés, trata de ser el mejor.
- El poder de adaptación es tu arma más poderosa. Ante cualquier dificultad, siempre hay una manera de enfocar el partido a tu favor.
- En el fútbol y en la vida todo es táctica. Hay que saber cuándo ha llegado el momento de cambiar de demarcación.
- Debemos aprender a estar cómodos en cualquier posición que nos asigne la vida.

Estilismo variable

Guardiola es un clarísimo ejemplo de cómo elegir el atuendo perfecto para cada ocasión: chándal en el campo de entrenamiento para infiltrarse entre los jugadores y el cuerpo técnico, y no quedar retratado como el jefe que es; traje en los partidos, llenando de elegancia un deporte en el que prima sudar la camiseta; y atuendo «casual» en las ruedas de prensa, ofreciendo una imagen moderna, correcta y funcional, perfecta para no ser más que los periodistas y no imponer un respeto innecesario e incómodo.

Además, el hecho de haber vivido dos años en Italia, cumbre de la moda y del estilo, y de que su compañera sentimental Cristina Serra, a la que conoció en una de las tiendas de ropa de su familia —Serra Claret—, esté estrechamente relacionada con el mundo de la moda han hecho de Guardiola un hombre elegante a la par que moderno, capaz de crear escuela y de sorprender a los espectadores, sobre todo en comparación con algunos de sus compañeros de profesión, más serios y recatados.

El de Santpedor luce corbatas más estrechas de lo habitual, la última moda en este tipo de complementos, trajes más ajustados y ceñidos que estilizan su figura, tejidos más actuales, tonos discretos que transmiten seriedad y elegancia... Dior, Antonio Miró, para quien desfiló en su época de futbolista, Prada, Armani y Dsquared² son algunos de los diseñadores que ha elegido Pep para sus apariciones públicas. Obviamente, no todo el mundo tiene el poder adquisitivo del técnico barcelonista, que cobra alrededor de diez millones de euros al año; sin embargo, hay multitud de tiendas en las que el diseño y el precio no están reñidos con la calidad.

Saber expresarse asertivamente

Tanto la Constitución Española como la Declaración Universal de los Derechos Humanos recogen la libertad de expresión como un derecho de las personas físicas gracias al que podemos dar nuestra opinión de las cosas sin miedo a represalias.

No siempre hay que estar de acuerdo con todo el mundo; cada uno tiene su visión de las cosas y no hay que tener miedo a llevarle la contraria a alguien si consideramos que tenemos razón. Eso sí, siempre desde el respeto y sin ofender a nadie.

Cada uno interpreta las cosas a su manera, argumentando sus reflexiones de la forma que considera adecuada. Pero como existen tantas personas como puntos de vista, no siempre nuestra explicación tiene que coincidir con la de los demás.

Si no está de acuerdo con alguna opinión, Pep Guardiola lo expresa sin problemas y acompaña su respuesta de una explicación para que quede claro cuál es su punto de vista. Prácticamente dos veces por semana participa en una rueda de prensa en la que multitud de periodistas le plantean cuestiones de todo tipo.

Su manera de expresarse, basada en la claridad y el respeto, es una buena guía para cualquier persona que se vea obligada a dar su parecer en público, incluyendo aquellas preguntas que a veces no merecen ser contestadas porque sólo sirven para sembrar discordia.

Sir Alex Ferguson

Los éxitos y el estilo rígido de Alex Ferguson, admirado profundamente por Pep Guardiola, le llevaron a convertirse en entrenador del Manchester United en 1986, cargo que sigue desempeñando en la actualidad.

Al llegar al nuevo vestuario, gritó a modo de saludo «¡Esto no puede seguir así!». Se encontró con un equipo plagado de jugadores alicaídos que bebían demasiado, pero logró imponer su disciplina: prohibió el alcohol, impuso ciertas normas de conducta —multó a un jugador por adelantarse en coche antes de llegar al entrenamiento— y el equipo salió adelante. Y así sigue. En la Navidad de 2011 impuso una multa a Wayne Rooney de treinta mil euros (su salario semanal) y el jugador tuvo que someterse a un entrenamiento especial porque no rindió como siempre tras una fiesta nocturna.

El entrenador que acumula más años al frente del equipo inglés —algo más de un cuarto de siglo— ha sumado en estos años doce campeonatos ligeros y dos Champions, convirtiendo al Manchester en uno de los conjuntos más respetados y temibles del mundo.

De acuerdo con la Asociación de Técnicos británicos, desde que el United fichó a Ferguson el 6 de noviembre de 1986, 1.052 entrenadores han sido despedidos, han renunciado o han abandonado por mutuo acuerdo los clubes ingleses según *El Comercio*. Por sus manos han pasado algunos de los mejores jugadores del mundo y su equipo se codea con los grandes clubes europeos.

Muchos le quieren y otros le odian; sin embargo sigue ahí, al pie del cañón, partido tras partido, luchando como el primer día sin importar los resultados obtenidos. Pese a sus setenta y un años, se ha convertido en un modelo a seguir. Ha sabido lidiar con las crisis del equipo, ha salido adelante en la adversidad y ha evolucionado el estilo de juego del United acorde con las modernizaciones que se han ido produciendo. «Hay que adaptarse, organizar estos egos, estas personalidades y motivar a quienes lo tienen todo.

Esta parte del trabajo es esencial —argumentó—. Puedes tener la mejor colección de jugadores de la historia en tu equipo, pero sin el conductor de autobús no llegas a ningún lado.»

Tanto es así que los aficionados azulgranas claman que Guardiola se convierta en el Ferguson del Barça. Su estilo de juego similar, basado en el ataque y la posesión, y los éxitos cosechados por el de Santpedor en tan pocos años han hecho que se ganase la confianza del aficionado barcelonista que, preocupado, espera escuchar cuanto antes la noticia de su próxima renovación. «Nadie nos ha dado una paliza así y se merecen la victoria», reconoció en la final de la Champions de 2011 Ferguson, quien, al igual que Guardiola, destaca por su respeto al rival, su educación y su saber perder.

Sólo un hombre así puede hacer que los aficionados reúnan, el día en el que se cumplió su 25.º aniversario al frente del equipo, 4.650 euros para crear y mostrar una pancarta de setenta metros en la que se leía «El sueño imposible, sir Alex». Por todo ello, una grada de veinticinco mil asientos del Old Trafford ya lleva su nombre y además le van a hacer una estatua en el estadio.

Las enseñanzas para el día a día que nos ha legado este caballero del fútbol son:

- En la vida es tan importante saber ganar como saber perder, ya que las derrotas contienen las lecciones que nos permiten ser mejores.
- Cada persona debe asumir cuál es su posición en el tablero de juego de la vida y hacerlo lo mejor posible en el rol que le ha tocado desempeñar.
- Hay que aceptar los reveses de la existencia, pero sólo para tomar impulso y proseguir hacia delante.

Filosofía del portero

En el juego de la vida debemos aprender a parar los goles que el resto nos intenta marcar; debemos desarrollar nuestros reflejos y permanecer atentos para que no nos tomen el pelo ni se aprovechen de nosotros. Exactamente lo mismo que sucede en el mundo del fútbol.

«El fútbol es el juego más sencillo del mundo, basta que tu pie obedezca a tu cabeza», comentó en su día Pep Guardiola. Una obviedad que, sin embargo, no resulta tan clara cuando se aplica al trabajo del guardameta, cuyo cuerpo entero debe hacer caso a su cabeza para que un error no se convierta en un gol en su contra.

Los rasgos más importantes que poseen los buenos porteros son la confianza en uno mismo y la concentración en el terreno de juego. Una persona que actúa con firmeza en sus movimientos bajo los palos se anticipará a la jugada y no titubeará a la hora de decidir el siguiente movimiento. De la misma forma es importantísimo mantener la máxima concentración, puesto que un error del guardameta es medio gol, y poseer unos excelentes reflejos para que no nos pillen por sorpresa, además de tener una agilidad corporal destacable.

Siguiendo la misma línea, resulta vital que el cancerbero no se haga responsable en caso de no obtener un buen resultado o de haber cometido algún error; todos somos humanos. Si por cada gol encajado un portero se culpa a sí mismo, le acechará la inseguridad, el pánico escénico, sentirá que todos sus compañeros le achacan la responsabilidad de las derrotas y acabará hundido, de tal forma que habrá perdido toda la confianza que tenía en su propia persona.

Eduardo Galeano decía de los porteros que «están condenados a mirar el partido de lejos. Sin moverse de la meta aguardan a solas, entre los tres palos, su fusilamiento; con una sola pifia, el guardameta arruina un partido o pierde un campeonato, y entonces el público olvida súbitamente todas sus hazañas y lo condena a la desgracia eterna». Por

eso un buen portero debe estar por encima de las críticas y salir al paso con mejores actuaciones si cabe.

Al ser uno de los jugadores más importantes del equipo y, a la vez, uno de los que por norma general menos corre, el portero debe evitar enfriarse, realizando de forma continuada estiramientos y ejercicios de calentamiento en su portería mientras se desarrolla, por ejemplo, el juego en campo contrario, para estar siempre a punto e intervenir cuando sea necesario sin bajar la guardia. De la misma forma, debe ser uno de los que más anime y dirija a su equipo puesto que su labor es imprescindible para alcanzar un buen resultado y tiene una visión perfecta de todo lo que acontece sobre el terreno de juego.

Para Guardiola el portero es una pieza fundamental y procura mantener motivado en todo momento al suplente. Eso explica por qué el veterano José Manuel Pinto es titular en la Copa del Rey, incluso en los partidos contra el temido Real Madrid.

El portero nos demuestra que, en el fútbol y en la vida, «verlas venir» es un salvavidas para evitar el naufragio.

Contra el victimismo

Resulta más que cansino tener que sufrir en nuestro círculo familiar o de amistades a personas que no paran de quejarse y que al final acaban siendo víctimas de sus propias palabras. Lamentos del tipo «Mi pareja no me entiende», «Mi trabajo no me llena», «No tengo suerte», «Mi vida no tiene sentido...». Quejas y más quejas que acaban mermando la fortaleza psíquica de cualquiera, además de ahuyentar a las personas de nuestro entorno.

Hablamos de los llamados «victimistas», personas sin confianza en ellas mismas capaces de amargar a cualquiera.

¡Este partido lo vamos a ganar!, grita enfurecida la afición del Camp Nou en un encuentro que sigue empatado a cero. Pese a todo el apoyo de los seguidores y el esfuerzo de los jugadores, puede pasar que al final el equipo pierda. ¿De quién es la culpa? ¿De la afición? ¿Del césped? ¿Del árbitro?

Todos estos factores pueden influir en el desarrollo del partido, cierto es. Pero al fin y al cabo hay doce culpables: el entrenador, más los once jugadores de campo.

¿Vale la pena salir en la rueda de prensa posterior al partido para lamentar lo sucedido sobre el terreno de juego como si de una pataleta de niños pequeños se tratara? ¿Es necesario hacer más leña del árbol caído? No, no vale la pena. Nadie tiene la culpa de los malos resultados obtenidos más que nosotros mismos.

He ahí donde reside la capacidad humana de ser autocríticos, un don del que carecen demasiadas personas. Los que no lo tienen acaban por crear un sistema de alarma entre los suyos, quienes finalmente cederán ante la presión y dejarán de prestarles atención y atender a sus constantes quejas. No todo puede ser malo en esta vida, ¡también hay cosas buenas!

Deja de ver todo de color negro, no busques excusas y ¡aprovecha cuanto te brinda la existencia de positivo!

Arsène Wenger

Como la mayoría los de técnicos de fútbol, Arsène Wenger —otro mito para Guardiola— inició su andadura como futbolista, aunque no cosechó grandes éxitos. Licenciado en ciencias económicas, dio el salto al fútbol profesional en el RC Estrasburgo, pero no contaba mucho para el conjunto y se convirtió en entrenador del equipo juvenil.

Aterrizó como técnico del AS Mónaco en 1987, con el que ganó la Liga francesa en el 88 y la Copa en el 91, pero fue despedido en 1994. Pasó dieciocho meses en la Liga japonesa, llegando a conquistar la Copa del Emperador con su equipo, el Nagoya Grampus. Pero alcanzó el punto más álgido de su carrera al llegar al Arsenal en 1996: en su primera temporada, los *gunners* acabaron terceros.

El francés tiene un «sexto sentido» a la hora de vislumbrar el talento en jóvenes futbolistas. Tanto es así que ha apostado por chavales, cuyo potencial ha intuido, como Cesc Fàbregas que, gracias a la confianza del técnico, se convirtió en el futbolista más joven en disputar un encuentro en el primer equipo del Arsenal con tan sólo dieciséis años y acabó siendo su capitán. Wenger aseguró que «nosotros no compramos superestrellas; las hacemos». Un estilo muy similar al del F. C. Barcelona que, gracias a su cantera, crea superestrellas a coste cero.

El francés ve el talento y la progresión a largo plazo donde otros no los ven. Esta característica que comparte con Pep Guardiola hizo que comentara en su día: «Si te doy un buen vino, apreciarás cómo sabe y después preguntarás de dónde procede».

Aunque su carácter le ha enemistado con otros colegas de profesión como Alex Ferguson o José Mourinho, mantiene una relación cordial con Pep Guardiola. Cuando el de Santpedor buscaba referentes hace unos años fue a Londres y Wenger, conocido como el Profesor, le atendió y no dudó en darle una *master class*.

Su paso por el club le ha reportado, además del éxito internacional, tres ligas inglesas y

cuatro FA Cup, convirtiéndose en el entrenador con más títulos cosechados en la historia del Arsenal.

Con contrato hasta 2014, no sólo ha dado el empujón necesario a ciertos jugadores para que «arrancaran», sino que también se ha mantenido al lado de los que más le han necesitado, como en el caso del capitán Tony Adams. Después de que el jugador admitiera su adicción al alcohol, Wenger le apoyó cuanto pudo en su rehabilitación y en su regreso a la élite deportiva, donde permaneció varios años más. Si algo tiene claro Arsène Wenger es que «cuando tratas con alguien que sólo lleva unos calzoncillos, si se los quitas, no le queda nada, se queda desnudo. Es mejor intentar encontrar unos pantalones que lo complementen en vez de cambiarlo».

Aplicado a la vida diaria, nos enseña que debemos aceptar a los demás tal como son, con la «mochila» existencial que llevan, y tratar de «vestirles» con nuestra experiencia y visión desde fuera para hacer de ellos los jugadores que están destinados a ser.

Mentalidad ganadora

La psicología del deporte ha tenido mucho que ver con los logros que han alcanzado, a lo largo de la historia, diferentes atletas y deportistas de todas las categorías. Saber ser ganador a base de motivación personal y autoconfianza, manteniendo la concentración y la atención en lo que hacemos, es el mejor trampolín hacia el éxito.

Si sabes que eres bueno en lo que haces, trabajas para mantenerte en lo más alto y no estás dispuesto a bajar el listón, cosecharás grandes éxitos, tanto en el fútbol como en la vida laboral.

En el mundo del balón, esa fortaleza mental debe mantenerse invariable para hacer frente a los máximos rivales sin arrugarse ante ellos, para soportar la presión de las grandes finales, seguidas por millones de personas, y para afrontar las posibles críticas de los aficionados o de los medios de comunicación. En primer término debe ser el líder el que posea esta mentalidad ganadora para transmitir a sus pupilos la confianza que él mismo tiene en el grupo.

Para alcanzar el éxito, un jugador debe ser competitivo, confiado, seguro de sí mismo, tranquilo y ansioso a la vez, y debe tener ganas de triunfar. «Una revolución es el triunfo de los ambiciosos de abajo sobre los medrosos de arriba», apuntó Santiago Rusiñol sobre las revoluciones; una frase perfectamente aplicable a la hegemonía que el Barcelona ha conseguido por encima del Real Madrid en los últimos años. Gracias a ese cambio de actitud, en el conjunto azulgrana se han cosechado los mayores éxitos de la historia de la competición. Incluso con todos los títulos posibles ganados, los jugadores no perdieron esas ganas de seguir haciendo historia.

En 2010, después de que el Barça fuera eliminado de la Champions por el Inter de Milán, los azulgranas se jugaban la Liga contra el Villarreal. Los jugadores estaban un tanto abatidos; sin embargo, Guardiola decidió apoyarles e incluso podríamos decir que utilizó la psicología inversa. «Señores, yo no les puedo pedir más —les dijo—. Me han

dato mucho más de lo que cualquier entrenador puede pedir a sus jugadores. Sois grandes. Gracias por todo. Sólo quiero decirles una cosa. Si salimos ahí fuera y perdemos y se nos escapa la Liga, no pasa nada. Absolutamente nada. Tranquilos. Mil gracias. Para mí sois los campeones.» Marcaron cuatro goles y se proclamaron campeones de Liga.

Edad y figura

Anadie le gusta cumplir años, ya que nos acercan peligrosamente a un camino sin retorno que siempre hemos visto muy lejano: la vejez. Ese momento en el que empiezan a aparecer las arrugas y las canas, a la vez que nuestros movimientos se ralentizan poco a poco.

Sin embargo, envejecer con dignidad —felices incluso por haber alcanzado cierta edad— nos proporciona una sensación extra de optimismo que, cuidándonos día tras día, se traduce en belleza natural, propia de la edad y sin aditivos.

No todo el mundo envejece de la misma forma. Hay personas a las que les sienta mejor el paso de los años que a otras, como es el caso de Pep Guardiola. A sus cuarenta y un años años sigue siendo uno de los hombres más atractivos del mundo del deporte según diferentes encuestas. Es natural, no trata de ocultar esas pequeñas arrugas que se perfilan en su rostro ni las canas que pueblan su escaso cabello. Todo unido le da un toque de elegancia, madurez y serenidad propia de su edad. Además se nota que se cuida, y el hecho de haber sido deportista de élite durante tantos años hace que parezca más joven de lo que realmente es: muestra más vitalidad que algunos hombres de menor edad.

Pocas cosas pueden modificarse tan fácilmente como nuestro físico. Si no estamos satisfechos con nuestro cuerpo, debemos variar ciertos hábitos adquiridos con el paso del tiempo.

Guardiola luce una figura envidiable que muchos hombres de su edad desearían tener. Pero su esfuerzo le ha costado; una vez retirado como futbolista, no ha dejado de ejercitarse para mantenerse en forma. Por si fuera poco, siempre recomienda a sus jugadores que, en épocas de estrés, descansen las horas necesarias, sigan una dieta sana y beban mucha agua. Tres grandes consejos que, unidos a un poco de ejercicio diario,

harán que nuestra piel luzca tersa y radiante y que nuestra figura se conserve inalterable, ignorando el paso de los años.

Sentirse bien con uno mismo, sano y fuerte hace que nos mostremos de mejor humor y más abiertos con la gente que nos rodea, además de indicar a todos que deben respetarnos porque somos los primeros en respetarnos a nosotros mismos.

Filosofía del defensa

Suele decirse que una buena defensa es el mejor ataque; y así resulta ser tanto en la vida como en el fútbol. Los hombres que forman parte de la zaga defensiva de un club deben poseer unas cualidades específicas que les permitan ser útiles a sus compañeros en el terreno de juego.

Por una parte, un defensa debe tener una mínima corpulencia física para poder frenar el ataque de sus rivales y evitar que el balón se acerque, peligrosamente, a su portería. También debe ser precavido a la hora de moverse sobre el terreno de juego y tener una excelente compenetración con el resto de sus compañeros de la zaga —ya que un error en el marcaje puede convertirse en una pérdida de balón peligrosa o, lo que es peor, en un gol en propia puerta—, un enorme entendimiento con los jugadores de las líneas más avanzadas —puesto que de sus pies nacen gran parte de las jugadas que acaban en un gol— y cierto mimetismo con el guardameta, para proteger la portería y ayudar al cancerbero sin usar, eso sí, las manos.

«Antes de que te pasen el balón debes saber adónde lo vas a mandar; si no está claro, mejor guárdalo, dáselo a tu portero, nunca lo regales», argumenta Guardiola, una reflexión que puede aplicarse también a los centrocampistas pero que, con relación a los defensas, guarda una conexión más profunda. Un despiste, un chut a lo loco o un error de comunicación con un compañero pueden convertirse en un resultado adverso.

El tesón y la valentía son dos amigos inseparables de los buenos defensas. La perseverancia a la hora de evitar que el delantero contrario llegue a la portería y el coraje añadido para enfrentarse al rival, robarle el balón y no cometer falta deben unirse al dominio del juego aéreo y al hecho de ser un zaguero multifunción capaz de atacar y de defender, convirtiendo la anticipación en su mejor aliada.

En épocas turbulentas como la actual, ser un buen defensa implica anticiparse a los

problemas económicos racionalizando nuestros gastos e inversiones, así como activar la formación continua y la atención para que el balón no perfore nuestra portería.

Miedo escénico

Hace años que los grandes clubes de fútbol incorporan psicólogos a sus métodos de trabajo tanto en el primer equipo como en las categorías infantiles. Cuando Luis Enrique fichó por el filial azulgrana como entrenador se trajo consigo a Joaquín Valdés, psicólogo que trabajó con el cuerpo técnico y con los futbolistas en la etapa del asturiano en el F. C. Barcelona, tal como explica el diario *Sport*. Con la marcha de Lucho al Roma también se produjo la marcha de Valdés, aunque en la actualidad los jóvenes del B tienen a una psicóloga que está a disposición de los que soliciten una sesión.

Y es que cultivar el cuerpo y el físico está muy bien, siempre y cuando no se deje de lado el cuidado de la mente; de no ser así, los futbolistas no soportarían toda la presión a la que están sometidos por parte de los aficionados, por no defraudar a los suyos, por justificar de alguna forma el sueldo que cobran, por ser quienes son...

El miedo escénico puede acecharnos en cualquier momento, y tal como dijo Paulo Coelho, «sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar».

En el caso de los futbolistas, sobre todo los que forman parte de equipos más modestos, da miedo enfrentarse a según qué equipos en según qué estadios. En el caso de la Copa del Rey, no es lo mismo para un equipo de Segunda B jugar en el estadio de la Feixa Llarga de L'Hospitalet que en el Camp Nou. Sin embargo, esa sensación de pánico que puede invadir a los profesionales del deporte debe convertirse en respeto para mantener el estado de alerta y no relajarse demasiado, y en concentración máxima, dejando de lado las presiones externas para centrarse en lo verdaderamente importante: hacer tu trabajo. Porque «el valiente tiene miedo del contrario; el cobarde, de su propio temor», apuntó Francisco de Quevedo.

En 1984, el Real Madrid se enfrentaba al Anderlecht en la tercera ronda de la Copa de la UEFA; perdieron el partido de ida por 0-3 en Bélgica pero, en los días previos al partido de vuelta, el ex madridista Jorge Valdano aseguró en una entrevista que «el rival

tendrá que enfrentarse al miedo escénico de jugar en el Bernabéu». Y así fue. La presión pudo con el Anderlecht que salió goleado por 6-1 de Chamartín: jugar frente a noventa mil aficionados rivales en un estadio tan mítico y respetable no debe ser tarea fácil.

Tanto en el fútbol como en la vida cotidiana, dominar el miedo nos permite actuar con una mentalidad ganadora. David Trueba explica que cuando Guardiola aceptó entrenar al filial del Barcelona, que había descendido a Tercera División, varias fueron las voces que le animaron a rechazar la oferta: «Pep, la Tercera es un infierno, no tiene nada que ver con el fútbol que conoces»; «No te ofrecen un caramelo, sino que tendrás que masticar piedras». Sin embargo, aparcó sus miedos y sus inseguridades para dar paso a un acto de valentía que le define como un vencedor. Lo que finalmente sucedió ya lo conocemos.

El Loco Bielsa

Desde sus éxitos en el Newell's Old Boys, Bielsa dejó patente su estilo de juego que tan bien ha hecho suyo Pep Guardiola: todos los jugadores atacan, de la misma forma que cuando pierden el balón todos deben defender.

La relación entre ambos comenzó el 10 de octubre de 2006, día en el que Guardiola se desplazó a Argentina para conocer de primera mano a entrenadores como Bielsa. Puesto que Pep escucha y aprende de los que saben más que él, la conversación con el Loco Bielsa duró unas once horas, después de disfrutar de un asado en la casa de campo del argentino situada a las afueras de Rosario.

Según narra David Trueba, presente en la conversación, de batieron acaloradamente, compartieron opiniones e incluso Bielsa se atrevió a preguntar: «¿Por qué usted, que conoce toda la basura que rodea el mundo del fútbol, el alto grado de deshonestidad de cierta gente, aún quiere volver ahí, y meterse además a entrenar? ¿Tanto le gusta la sangre?». A lo que Guardiola le contestó: «Necesito esa sangre».

Fue así como estos dos locos por el fútbol se conocieron y empezaron a profesarse un cariño especial y un respeto mutuo. Tanto es así que Pep llamó a Marcelo para que le aconsejara sobre el fichaje del chileno Alexis Sánchez para el Barcelona.

Cinco años después de esa charla en Rosario, hemos podido disfrutar del reencuentro entre estos dos apasionados del fútbol en los terrenos de juego. «No concibo otra manera de encarar el partido que no sea ser protagonistas, ir a buscar y hacer nuestro el partido», apuntó Guardiola en la rueda de prensa previa al primer encuentro con el Athletic de la era Bielsa. «Mi equipo siempre ha de ser protagonista, nunca pienso en la espera», argumentó el Loco Bielsa en la misma previa. Un discurso parecido y un estilo de juego similar que convergen en dos hombres muy diferentes.

Y tú, estimado lector, ¿te sientes protagonista de tu vida o eres espectador de lo que sucede a tu alrededor?

Hombres que lloran

Expresar sentimientos en público no es ridículo, como demostraron las lágrimas de felicidad de Pep en mitad del campo cuando cosecharon su primer Mundial de Clubes. Los sentimientos consiguen transmitir al resto que somos humanos, además de demostrar el sacrificio y el esfuerzo realizado para alcanzar los objetivos marcados.

«Los chicos no lloran», reza el título de una canción de Miguel Bosé. Hasta hace unos años, mostrar sentimientos en público se consideraba un síntoma de debilidad, algo que sólo podían hacer las mujeres; los hombres debían mostrar al mundo su fortaleza física y mental. Sin embargo, con el paso de los años, la sociedad ha avanzado, y el hecho de que un hombre llore en público no denota fragilidad o feminidad, simplemente demuestra que es un ser humano como cualquier otro. «Si un hombre está seguro de sí mismo, tranquilo, no tendrá reparos en mostrar lo que siente; los débiles son los otros, los que, por su inseguridad, se comportan de forma agresiva, machista o se enrocan en sí mismos», argumenta el psiquiatra Pere Planas.

Eso debió de pensar Pep Guardiola el día en el que su equipo se proclamó campeón del Mundial de Clubes, alcanzando así su sexto título consecutivo en un año. Al término del encuentro, cuando los azulgranas festejaban el triunfo en el centro del campo, el técnico barcelonista rompió a llorar. Unas lágrimas que reflejaban la emoción del momento, el orgullo por el trabajo bien hecho, el sacrificio y el esfuerzo realizados para convertirse en el equipo más laureado de todos los tiempos.

Al fin y al cabo, si podemos mostrar nuestros sentimientos quiere decir que estamos vivos, que sufrimos y que disfrutamos con las cosas que nos pasan, que estamos aquí por algo y para algo. Es, simplemente, un síntoma de humanidad.

Cruyff jugador

Uno de los hitos del fútbol mundial que más ha influido en el protagonista de este libro es, sin duda, Johan Cruyff. De pequeño vivía cerca del campo de entrenamiento del Ajax de Amsterdam, donde su madre trabajaba en el servicio de lavandería y limpieza, y fue seleccionado para formar parte de las categorías inferiores del club.

Cuando tenía doce años su padre murió de un ataque al corazón y, a los trece, dejó los estudios para centrarse en su carrera como futbolista; llevaba seis años preparándose. Fue el mítico Rinus Michels el entrenador encargado de fortalecer el físico de aquel joven enclenque y talentoso para que en 1966, dos años después de su debut en el primer equipo con diecisiete años, conquistara la primera de las nueve Ligas holandesas que alcanzó con el Ajax.

Su elegancia con el balón en los pies, su técnica exquisita y sus excelentes registros goleadores le reportaron grandes éxitos en el conjunto de Michels así como en la selección holandesa que le valieron el reconocimiento mundial; un reconocimiento que llegó a su punto álgido tras su fichaje por el club azulgrana.

Recibido con todos los honores, se convirtió en el salvavidas al que se agarró la afición azulgrana, que había visto que su equipo se situaba el penúltimo en la clasificación liguera. Catorce años de sequía son demasiados, pero Johan se convirtió en el revulsivo que necesitaba el Barça. Marcó dos goles en su debut ante el Granada y acabaron la temporada como campeones de Liga.

Estandarte y portavoz de su equipo, poseía una enorme confianza en sí mismo, algo que se tradujo en la consecución de tres Balones de Oro en 1971, 1973 y 1974. «No creo que llegue el día en el que se mencione el nombre de Cruyff y la gente no sepa de lo que se está hablando», comentó entonces.

Participó en el Mundial de 1974, que su selección perdió en la final contra la de Alemania Federal aunque fue elegido el mejor jugador del torneo, y en la Eurocopa de

1976, en la que Holanda acabó tercera. Su compromiso social le llevó a negarse a disputar el Mundial de Argentina de 1978 como medida de protesta por la delicada situación que atravesaba el país bajo la dictadura de Perón unida a la preocupación por su familia, ya que en 1977 Cruyff sufrió junto a su mujer y sus hijos un intento de secuestro en su propio domicilio y temía que la historia se repitiera.

Ese mismo año, en la temporada de 1977-1978, abandonó el club por problemas con la directiva tras ganar la Copa del Rey. Pasó las dos siguientes temporadas jugando en Estados Unidos y regresó a España para jugar en el Levante de Segunda División, aunque volvió al club en el que se inició, el Ajax, ganando dos Ligas y una Copa de Holanda. Al crack holandés todavía le quedaba cuerda para rato. En 1983 fichó por el Feyenoord holandés, con el que también ganó el doblete, hasta su retirada en el año 1984 con treinta y siete años. No pudo colgar las botas de manera más triunfal que ésa, siendo nombrado, además, mejor jugador de la Eredivisie.

Algunas de las inspiraciones que nos ha brindado este genial holandés se han convertido en aforismos célebres que trascienden el fútbol e iluminan nuestra vida cotidiana:

«Si lo piensas bien, cada desventaja tiene su ventaja».

«Es mejor fracasar con tu propia visión que seguir la visión de terceros.»

«El fútbol —como cualquier actividad en la vida— es un juego mental.» Básicamente juegas con tu mente y luego trasladas los resultados fuera de ella.

Proactividad

El sistema de juego de Guardiola se basa en la proactividad: su equipo actúa en lugar de reaccionar, algo que muchas personas no aplican a su vida cotidiana.

Necesitas un cambio en tu vida, ya sea irte de casa, cambiar de trabajo o dejar a tu pareja; sin embargo, no te atreves a dar el primer paso, sino que esperas a que los astros se alineen para que pongan orden en tu vida y pasar así del caos absoluto a la calma... Pues despierta, porque las cosas no suceden porque sí, sino que debemos incentivar que nuestro camino siga la senda de la derecha, del centro o de la izquierda.

Es por eso que las personas proactivas son capaces de marcar su propio destino, asumiendo las consecuencias de sus actos a través de la iniciativa personal: decidir qué queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

Fue el psiquiatra Viktor Frankl, víctima que sobrevivió a innumerables torturas en los campos de concentración nazis, el encargado de acuñar el término «proactividad», definiéndola como la «libertad de elegir nuestra actitud frente a las circunstancias de nuestra propia vida».

Como en casi todo en la vida, la confianza en uno mismo es un pilar fundamental para que una persona pueda ejercer de anfitriona de su propia existencia.

De la misma forma, alguien proactivo debe conocer sus fortalezas y sus debilidades, gestionar sus emociones, manifestar y creer en sus opiniones, actuar con decisión, afrontar con actitud positiva los cambios... En el ámbito laboral cada vez se valora más la proactividad, destacando una serie de comportamientos:

- Búsqueda de nuevas oportunidades.
- Anticipación y resolución de los problemas.
- Marcación de objetivos orientados al cambio.
- Tomar las riendas y actuar de forma distinta y sorprendente.
- Persistir en las creencias.

- Obtener resultados positivos.
- Actuar con decisión y ser inconformista.

Seguir las huellas del maestro:

Bob Paisley

En el fútbol y en cualquier otra disciplina, existe la prueba de que el alumno puede superar al maestro, como en el caso de Bob Paisley.

En 1959 el Liverpool bajó a Segunda División y nombraron a Bill Shankly como técnico con Paisley, ex jugador «red», como segundo. En su primer año, el entrenador titular reestructuró la plantilla y se deshizo de veinticuatro jugadores; ya en la temporada 1961-1962, los «reds» volvieron a Primera.

Tras años de éxitos, en 1974 el ayudante de Shankly ocupó el cargo de primer entrenador y, en los nueve años en los que estuvo al mando del equipo, Paisley ganó seis Ligas, tres Copas de la Liga, una Copa de la UEFA y tres Copas de Europa —una de ellas contra el Real Madrid en 1981—. Nada más y nada menos que trece títulos en nueve años.

Ray Clemence, ex jugador del Liverpool, desveló tras la muerte de Paisley en *The Independent* que el primer día que el místico se hizo cargo del equipo se plantó en el vestuario y dijo a sus jugadores: «Shankly lo ha dejado y me han dado su puesto, un trabajo que no me apetecía. Pero vamos a seguir adelante y a hacer lo posible para continuar lo que Shankly comenzó aquí».

Aunque no sabía si estaba capacitado para desarrollar la labor, tal como él mismo reconoció, aceptó el puesto sin reparos y usó la inteligencia para guiar al equipo. Si lo que su antecesor había hecho hasta el momento había dado sus frutos, ¿para qué cambiar el estilo? Asumió las tácticas implantadas por Shankly y poco a poco añadió sus propias ideas hasta convertirse en uno de los técnicos más respetados en el mundo. Algo parecido a lo que ha conseguido Pep Guardiola imitando y mejorando el estilo de juego adoptado por Johan Cruyff y Carles Rexach. Todos sus entrenadores dicen que

Guardiola «ya era entrenador en el campo», pues desde el centro dirigía hábilmente a sus compañeros.

En el interior de Paisley existía un espíritu de superación incansable. A los veintidós años, en 1941, se había unido al regimiento 73 de la Artillería Real para servir en el Octavo Ejército de Montgomery y participó en la liberación de Roma, en 1944, al mando de un tanque aliado. Una vez finalizada la guerra, se fue a vivir a Liverpool, se casó y volvió a formar parte del club inglés, al que dedicó los mejores años de su vida, cuarenta y cuatro para ser exactos. Los mismos años que estuvo Rexach vinculado al F.C. Barcelona.

Leonardo da Vinci decía: «Pobre del alumno que no supera a su maestro». La lección de Paisley para la vida es que los demás pueden indicarnos el camino y ayudarnos a cruzar la orilla, pero la superación personal es un desafío siempre individual, algo que Guardiola también transmite a sus hombres que, en sus propias palabras, le hacen bueno a él.

Filosofía del organizador de juego

La labor del organizador del juego, es decir, del mediocentro o centrocampista, es de vital importancia a la hora de obtener un buen resultado, marcar goles y evitar que los contrarios se internen más de la cuenta en nuestro campo. Precisamente por eso, el jugador que desarrolla ese rol debe ser un visionario, un perfecto adivino capaz de anticiparse a los movimientos de sus rivales y de sus propios compañeros.

La anticipación es su mejor baza, descifrando la mejor forma de proseguir o iniciar una jugada en función de la situación. Organizado como el que más, debe intentar que sus compañeros estén situados en el lugar adecuado y en el momento oportuno, retrasando si es necesario el juego para recolocar a los suyos y evitar sorpresas desagradables, como un buen contraataque que acabe con un gol del rival a batir.

La inteligencia debe ser su gran aliada así como el dominio del balón y el control de la situación, sin alargar la posesión más de lo necesario. «Ese tipo es un “cartero”: entrega el balón después de darle la mano a su compañero en lugar de lanzárselo», apuntó Guardiola. «Cruyff me dijo que si me hacían faltas era culpa mía, por tener el balón demasiado rato. Hay que soltarlo antes», destacó en su día.

El mediocentro es el encargado de marcar los tiempos del partido, decidiendo en cada momento cuándo es necesario imprimir más o menos velocidad al juego, cuando es más recomendable jugar en perpendicular, con pases cortos, o bien en profundidad, con balones largos, para reservar las fuerzas del equipo y atacar solamente en el momento adecuado.

Y, cómo no, debe mantener la calma, evitando la precipitación y el nerviosismo que genera, por ejemplo, un resultado negativo, puesto que un error en el centro del campo puede decidir un partido en cuestión de segundos.

Para tener el control sobre nuestra vida, es muy útil adoptar la serenidad de Xavi, que siempre sabe cómo y cuándo pasar el balón. Si asumimos la centralidad en el terreno de

juego de nuestro destino, dejaremos de ir a remolque para ser arquitectos de nuestros resultados.

Políglota

Gracias a los años que vivió en Italia y en Qatar, Pep Guardiola sabe desenvolverse a la perfección en cuatro idiomas (castellano, catalán, inglés e italiano); algo que le permite poder atender a la prensa extranjera.

El tiempo que pasó en Italia y en Qatar, en su etapa como futbolista tras su paso por el primer equipo azulgrana, le han convertido en un verdadero políglota. Y es que el de Santpedor es conocido por su trabajo gracias, en parte, a que sabe expresarse en otras lenguas, además de la suya.

Conocer diferentes idiomas nos abre un nuevo mundo de posibilidades en todos los sentidos, sobre todo en el terreno laboral y en el de la socialización con diferentes culturas. En estos dos aspectos reside la importancia de entender y saber expresarnos delante de personas que utilizan un idioma distinto al nuestro.

Estamos hartos de escuchar que irnos a pasar una temporada a otro país nos ayudará a «conocernos a nosotros mismos». En cualquier caso, lo que sí podemos afirmar con total seguridad es que la mejor forma de aprender otra lengua es viviendo en un país en el que el idioma oficial sea distinto al nuestro.

Lamentablemente, la mayoría de los presidentes que ha tenido nuestro país han sido negados para las lenguas que no son el español, y así nos ha ido en los foros internacionales.

No importa la edad, estudiar un idioma extranjero es abrir una autopista en nuestra mente y en nuestras futuras relaciones sociales.

El lenguaje no verbal

Pep Guardiola es muy expresivo con su rostro. Le han hecho miles de fotografías y todavía sigue sorprendiendo con sus gestos: una media sonrisa, un guiño de ojos, una cara de desconcierto, angustia, sorpresa, alegría...

En ocasiones no hace falta mediar palabra para que el resto del planeta nos entienda. Un simple gesto o una mirada bastan para que nuestro interlocutor capte a la perfección lo que sentimos en todo momento.

Los signos, la postura que adoptamos, la expresión facial y la mirada, entre otros aspectos, conforman el lenguaje no verbal que utilizamos a diario.

Si viajamos a un país extranjero del que no conocemos el idioma y queremos tomar un café, con la ayuda de las manos podemos hacer que la otra persona entienda que queremos «dos cafés solos para llevar».

De la misma forma, nuestra cara y nuestros gestos ayudarán a que los que nos rodean se hagan una idea en todo momento de cuál es nuestro estado anímico o bien la predisposición que tenemos a entablar una conversación con alguien, si nos cae bien o no, si nos atrae físicamente...

Una persona que al hablar se ayuda del movimiento de sus manos para que el resto la entienda mejor, como es el caso de Pep, consigue captar nuestra atención y nos transmite mayor seguridad en lo que nos está explicando.

Guardiola es un ejemplo perfecto de cómo una persona puede expresarse con los demás a través de su rostro.

Aunque quien lee este libro no tenga que dar ruedas de prensa, merece la pena potenciar nuestro lenguaje no verbal, a la vez que leemos los signos que nos envían las personas de nuestro entorno más allá del rumor de las palabras.

Mediación

Está claro que el ex presidente del F.C. Barcelona Joan Laporta y el actual mandatario, Sandro Rosell, jamás volverán a ser amigos. La relación entre ellos se rompió definitivamente en el año 2005, cuando Rosell dimitió de su cargo como vicepresidente deportivo del club, y desde entonces ninguno de los dos ha dado su brazo a torcer. Más bien todo lo contrario. Los reproches y las acusaciones mutuos han ocupado varias páginas de los diarios deportivos y de las tertulias radiofónicas, por lo que estamos lejos de ver el final del conflicto.

En este sentido Pep Guardiola, que se convirtió en el entrenador del primer equipo gracias a la apuesta firme de Laporta y que mantiene una cordial relación con el nuevo dirigente culé, ha intentado que las dos partes entierren el hacha de guerra para que los conflictos entre ambas directivas no salpiquen, de forma negativa, los excelentes resultados deportivos alcanzados por el equipo. Tanto es así que a Guardiola se le ha considerado el mediador natural del Barça, el hombre que siempre da la cara y responde ante los conflictos de la manera más inteligente con el único propósito de proteger a los suyos.

Dos no discuten si uno no quiere; sin embargo, si en una batalla ninguna de las partes está dispuesta a retroceder en sus frentes, alguien externo debe aparecer para poner paz donde otros buscan guerra. Ésa es la función del mediador, y a lo largo de la vida todos podemos vernos obligados a desempeñar ese papel que se basa en facilitar la comprensión y la comunicación interpersonal para poner fin al conflicto, intentando que posturas contrarias encuentren una salida común al problema.

Ésta es una de las tareas más difíciles que existen, pero a la vez una de las más necesarias en un mundo con constantes choques y fricciones.

El *fair-play* de sir Bobby Robson

El actual técnico barcelonista fue uno de los integrantes del equipo de Robson tras los éxitos cosechados por el Dream Team de Johan Cruyff.

«Tuve la suerte de ser jugador suyo y aprender con él y de sus valores, cómo trataba a los jugadores, cómo se comportaba en la victoria y en la derrota y su *fair-play*. Fue una gran lección para nosotros y para mí», comentó Guardiola.

Aunque en el Barcelona no le trataron muy bien al principio —algunos le llamaban abuelo por su avanzada edad—, su trayectoria, su visión de juego y la energía con la que motivaba a sus jugadores le sirvieron para levantar tres trofeos en una misma campaña. Sin duda permanecerá en el recuerdo de los barcelonistas la imagen de Robson llevándose las manos a la cabeza tras el impresionante gol de Ronaldo en Compostela. Un gesto que seguramente emularon, al mismo tiempo, miles de espectadores.

El de Santpedor comparte con el fallecido sir su extrema pasión por el fútbol. «Es mi amor, mi vida, mi droga y mi motivación», apuntó Robson en su día. Distinguido en 2002 como Caballero del Imperio británico, participó con la selección de su país pero destacó sobre todo en su papel al mando de la absoluta inglesa en los mundiales de México 1986 e Italia 1990, combinado que dirigió hasta el año 2004. Posteriormente participó como consejero en la selección irlandesa hasta 2007 cuando un tumor cerebral le obligó a retirarse.

«De jugador no he ganado nada, mi éxito llegó en los banquillos», afirmó Robson. En un trofeo que la BBC le entregó como reconocimiento a su trayectoria profesional —que en medio siglo tan sólo le ha sido entregado a cuatro deportistas: Pelé, Bjorn Borg, Martina Navratilova y George Best—, quiso reconocer el mérito de todos los que le acompañaron a lo largo de su próspera carrera. «Nadie gana nada solo; este premio es ante todo una oportunidad para que pueda dar muchísimas gracias a toda la gente que me

ha apoyado. Sin los jugadores, sin la gente que trabajó conmigo, no estaría aquí esta noche.» Una humildad que probablemente Guardiola aprendió de él.

Tras su muerte, el 31 de julio de 2009, víctima de un cáncer de pulmón contra el que luchaba desde el año 1991, muchos le recordarán como el hombre de la sonrisa imborrable.

Cuando llegó al banquillo del F.C. Barcelona, con el difícil cometido de hacer olvidar a Cruyff, Robson lanzó este mensaje: «No quiero hablar del pasado». Si nos aplicáramos esta filosofía, y dejáramos lo que ha quedado atrás en los álbumes de fotos, nos sería más fácil construir el presente y el futuro desde el minuto cero de nuestro partido personal.

Nudos de caos

El fútbol de Guardiola es rapidez, precisión, creatividad... pero también es orden, un valor muy necesario en nuestra vida cotidiana.

Una persona que tiene su casa ordenada, manteniéndola limpia y organizada, vive en paz consigo misma de igual forma que alguien que ha puesto orden en el caos de su existencia mejora, de forma considerable, su calidad de vida.

Si bien mantener en orden nuestro hogar, nuestro lugar de trabajo e incluso nuestro coche es fundamental, deshacernos de nuestro caos interior nos ayudará a tener claros los objetivos a cumplir, el camino y las pautas a seguir. Para ello debemos aclarar nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes, con la intención de acabar con la confusión que nos aturde y que nos desvía del rumbo a seguir.

Para empezar, cualquier persona debe poner en orden sus preferencias y dar el peso y el valor adecuado a cada una de las prioridades que conforman su día a día; eso implica saber distinguir lo importante de lo urgente.

Hay personas para las que son más importantes los amigos que la familia o para las que el trabajo está por encima de todo. Pero no debemos olvidar que las cosas pueden dar un giro inesperado en cualquier momento; por eso no hay que descuidar a nuestra familia o a nuestra pareja haciendo más horas que un reloj en el trabajo, por mucho que nos guste nuestra actividad laboral, porque nunca se sabe lo que puede pasar: pueden despedirte, pero seguro que tu familia te seguirá apoyando.

Del mismo modo que Pep marca una hoja de ruta partido a partido, unos horarios y unos objetivos claros a cumplir al cabo del día nos ayudarán a poner orden en nuestra vida diaria y a mantenernos en paz con nosotros mismos: la fórmula mágica para encontrar el equilibrio entre todo lo que nos rodea para no caer en el desorden externo ni mental.

Huir de los elogios

Pep Guardiola se muestra moderado, huye de todos aquellos que lo tildan de perfecto y es capaz de reconocer en público que tiene sus defectos como cualquier otra persona. Creerte todo lo bueno que los demás dicen de ti sólo hará que te conformes con lo que has conseguido, que bajes el listón y que parezcas pedante frente al resto de los mortales.

«Tengo mis defectos, y son bastantes», respondía Guardiola a una serie de elogios en cadena que un periodista le profirió al término de un encuentro liguero ante el Sporting de Gijón en el Molinón. Humilde como el que más, intenta esquivar como puede los adjetivos exagerados y reconoce sus carencias. Sabe mejor que nadie que la perfección no existe. Por eso le pone tanta pasión y dedicación a lo que hace: hoy puedes ser el mejor entrenador del mundo y mañana haber llevado a la ruina a un equipo.

Los elogios hacen que sobrevaloremos lo conseguido, llevándonos a un estado de relajación, a la arrogancia, o a ambas cosas.

«Si el elogio debilita, estoy fundido», comentó Guardiola en su discurso el día que recibió la Medalla de Honor en categoría oro del Parlament de Catalunya. Tenía toda la razón. El halago debilita a aquel que lo recibe: éste deja de ver sus defectos y se idealiza a sí mismo, por lo que esas cosas excelentes que había alcanzado acaban por marchitarse y volverse en su contra.

Nadie es más que nadie, todos somos capaces de lograr aquello que nos proponemos sin necesidad de quedar por encima del resto. Así que si lo que pretendes es seguir mejorando día a día y mantener una buena relación con la gente que te rodea, no dependas de los elogios.

Excelencia

Cuando somos niños, soñamos con ser astronautas, médicos, bomberos... A medida que vamos creciendo descubrimos nuestra verdadera vocación: si queremos estudiar una carrera nos esforzaremos al máximo para alcanzar una buena nota en Bachillerato y en las pruebas de Selectividad para poder entrar en la universidad que hemos elegido y estudiar lo que nos hemos propuesto. De la misma forma lo daremos todo en los estudios superiores para poder escoger las mejores prácticas y empezar a abrirnos un hueco en el mundo laboral. Y además, podemos ampliar nuestros estudios o realizar una estancia en el extranjero para que nuestros conocimientos alcancen el *súmmum* y poder forjarnos así una exitosa y larga carrera en el panorama laboral.

Obviamente, hay que realizar un esfuerzo muy grande para destacar en ciertos ámbitos; sin embargo, no todos estamos preparados mentalmente para enfrentarnos a estos compromisos. Tal como decía el filósofo griego Aristóteles, «la excelencia moral es resultado del hábito».

Un deportista de élite no puede competir en unas olimpiadas y aspirar a ganar títulos si no cumple con una serie de hábitos alimenticios, de sueño, de entrenamiento, etc. que propicien un buen estado físico y mental para disputar una competición.

Pero una vez se ha alcanzado ese nivel de excelencia tanpreciado, que sólo son capaces de lograr los más comprometidos y los menos vagos, lo mejor de todo es seguir el consejo que en su día lanzó Ignacio de Loyola: «Alcanza la excelencia y compártela».

Eso es lo que hacen los hombres de Pep Guardiola partido tras partido. Han adquirido un nivel de juego tan inalcanzable para el resto de sus competidores que deleitan y sacan de quicio a sus detractores semana tras semana. Por suerte para los aficionados al F.C. Barcelona y al fútbol en general, el clásico disputado en el Bernabéu en diciembre de 2011 dejó un ejemplo más de la excelencia suprema que han conseguido estos jugadores que ya han pasado a la historia.

La mirada de Pep

No hay rueda de prensa en la que Guardiola no salude a todos los presentes ni medio de comunicación al que no responda por ser más cercano a una tendencia deportiva o política que a otra. Siempre escucha de forma educada a los que le preguntan y responde de manera personal, sin intimidar al periodista pero focalizando la atención en él.

Dentro del lenguaje no verbal hay que dedicarle especial atención a la mirada. Al igual que los gestos nos ayudan a comunicarnos con los demás, nuestros ojos hablan por sí solos. Una mirada puede ayudarnos a complementar la información verbal de diferentes formas: puede, por ejemplo, contradecir lo que acabamos de expresar con palabras. Sin embargo, para analizar cada mirada, el que la recibe debe saber interpretar su contenido.

En las conversaciones que tienen lugar entre diferentes seres humanos, el contacto visual es tan importante como el contenido de las palabras expresadas, y es también una muestra de buena educación. Los que no miran a sus interlocutores pueden ser tachados de inseguros, de tímidos e incluso de mentirosos, por lo que, en toda buena charla, se debe mantener la mirada prácticamente fija en la persona que está hablando.

Tampoco es necesario dirigir una mirada dura y penetrante que pueda intimidar al que nos acompaña; lo correcto es escuchar al otro, focalizando nuestra mirada en él para que quede patente que tiene toda nuestra atención. Cuando hablamos frente a un auditorio, la mirada debe vagar entre los diferentes oyentes para que todos se sientan parte del discurso. Si la persona que pronuncia el *speech* es algo tímida, se recomienda que busque a tres personas repartidas por la sala que le transmitan serenidad —ya sean conocidas o no— para que les dedique el discurso y cubrir, de esta forma, la totalidad del auditorio.

El valor de la cuadrícula:

Fabio Capello

Nada mejor que conocer el funcionamiento de un club desde dentro para saber como y por dónde conducir al equipo a la victoria, al igual que sucede en la actualidad en el F.C. Barcelona con Pep Guardiola.

A Fabio Capello como entrenador en su primera etapa en el Milán las cosas no le fueron del todo mal; en 1997 se marchó del Madrid tras ganar una Liga como consecuencia de su deteriorada relación con el presidente merengue, Lorenzo Sanz.

De nuevo en Milán, donde pasó sin pena ni gloria, fue sustituido al año, aunque tenía contrato para dos temporadas más, y recaló en el Roma, donde alineó a Pep Guardiola en cuatro partidos, antes de ser despedido en 2003.

Pese a los pocos encuentros en los que el de Santpedor estuvo a sus órdenes, Capello explicó, hace poco, en el diario *Sport* la llegada de Guardiola al banquillo barcelonista: «Siempre digo que los centrocampistas son los mejores técnicos porque ven lo de delante y lo de atrás: los defensas sólo piensan en defender y los atacantes en marcar».

En su segunda etapa como técnico blanco, los mediocres resultados obtenidos al inicio de la temporada 2006-2007 dieron paso a una remontada espectacular que premió a los blancos con el título de la Liga gracias al espíritu ganador y de superación que el técnico imprimió en los jugadores.

Si algo tenía claro el italiano era que los resultados están por encima del espectáculo y que el éxito es una consecuencia directa del esfuerzo, una idea que coincide con la dedicación y el trabajo duro que imprime Guardiola en sus jugadores.

«El fútbol es un deporte simple en el que a algunos les gusta hablar. A mí me encanta ganar», comentó en su día. Pero, pese a su ansia ganadora, el Madrid le despidió tras alzarse con el triunfo en el campeonato doméstico y decidió aparcar los banquillos de los clubes para ocupar el de la selección inglesa.

Este italiano de carácter inglés, rígido y cuadriculado, siempre ha cumplido con su deber. Tanto es así que ha llegado a perderse la boda de su hijo con tal de no abandonar al equipo. El amistoso entre Inglaterra y España en el mítico estadio de Wembley estaba previsto para el viernes 11 de noviembre de 2011 pero un cambio en la fecha obligó a que la boda en Milán de Pierfilippo, el hijo y representante de Fabio Capello, coincidiera en fecha y hora con el partido. Por eso el seleccionador inglés lució a lo largo del encuentro una flor en la solapa de su traje idéntica a las que portó la novia en el ramo.

Entre las inspiraciones que nos ha legado Capello para el arte de vivir están:

«Es absurdo quejarte de lo que no tienes. Sólo puedes construir tus propios resultados con lo que sí tienes».

«Hay partidos que mereces perder por la forma en la que has jugado.» Ya que si las cosas nos salieran bien accidentalmente, no aprenderíamos que hemos actuado de forma inadecuada.

Filosofía del delantero

«**L**a primera patada y el primer tiro a puerta siempre tienen que ser de tu equipo, así juegan los italianos», desveló en su día Pep Guardiola. Si buscamos un adjetivo que de fina cómo debe ser un delantero de fútbol, «astuto» es el vocablo adecuado.

Habilidoso e imprevisible en sus movimientos, debe ser avaricioso con el balón en los pies sin llegar a ser egoísta, puesto que juega con diez compañeros más, y un tanto narcisista ya que el amor propio y la confianza son absolutamente necesarios para meter un gol. Si no crees en ti mismo y en tu capacidad para que el balón atraviese la red, nadie lo hará por ti.

Los lectores pueden tomar nota de este precepto para cualquier reto personal que se hayan fijado.

Ansioso a la vez que sosegado en la búsqueda del gol, debe ser rápido y poseer capacidad de desequilibrio para despistar y/o engañar al rival. Listo y pillo como nadie, tiene que sorprender al contrario con balones largos, desmarcarse de los que cubren su posición para recibir pases de los suyos y ser visible para el resto de sus compañeros. «Mira ese de ahí, se esconde; tus compañeros lo que necesitan es saber que estás disponible siempre», afirma Guardiola.

El delantero perfecto es aquel que es exigente consigo mismo y con sus compañeros, que se siente una estrella que brilla con luz propia y que se sabe parte fundamental del equipo, aunque siempre con los pies en la tierra, o la soberbia se tornará su peor aliada. Y como no puede ser de otra forma, un buen delantero debe tener gol, tiene que probar el chute, practicar y transformar todos los balones que recibe en goles, en intentos o en pases a sus compañeros que pueden estar mejor situados que él.

«Con Romário sabías que si le ponías un buen balón él iba a meter el gol, y el gol era lo único que necesitabas de él», le comentó Pep a David Trueba mientras disfrutaban de un partido de fútbol como espectadores en el Camp Nou.

Tampoco debe olvidarse de defender además de atacar para ayudar a sus compañeros, de ocupar los espacios libres que generan los rivales —sin vivir en el fuera de juego— y de practicar sus lanzamientos de penaltis, faltas o córners, aunque no siempre sea el encargado de ejecutar este tipo de tiros.

En definitiva, el delantero perfecto, en todos los ámbitos de la vida, es el que sabe encarar la portería pero no pierde la visión de lo que sucede en el resto del campo.

Rutinas ganadoras

X, por darle un nombre, se levanta cada día a las siete de la mañana. Se da una ducha, se toma un café con tostadas, coge el coche, se mete en un atasco, llega apurado al trabajo, come en la cafetería de abajo, vuelve a su puesto, acaba su jornada laboral, llega a su casa, mira la televisión, cena y se va a dormir.

Ésta es la rutina que X sigue entre semana puesto que trabaja mucho, vive solo y no tiene pareja ni mascota, un ejemplo de lo que puede llegar a ser una vida de lo más monótona. Sin embargo, cuando llega el fin de semana, X queda con sus amigos, se va fuera, realiza deportes de aventura, sale a bailar...

La vida que lleva X se sustenta gracias a la rutina que tiene marcada a lo largo de la semana; gracias a los sacrificios que realiza de lunes a viernes dispone del dinero y el tiempo necesarios para disfrutar de dos días semanales de descanso.

Un jugador de fútbol también sigue una rutina: sin ella sería imposible que pudiera convertirse en un deportista de élite durante los quince o dieciséis años que de media, más o menos, tiene su carrera. No debe trasnochar sino que debe seguir unos horarios de sueño, una dieta establecida, cumplir con sus sesiones de entrenamiento, hasta el punto de que si llega tarde recibirá una multa impuesta por el entrenador.

Sin ser tan estrictos, tomar como ejemplo la disciplina de los deportistas de élite puede servirnos para cumplir objetivos mucho más modestos —por ejemplo, adelgazar— pero necesarios para nuestro bienestar personal.

Sin aires de grandeza

Pep Guardiola es capaz de sentarse en una terraza normal de un bar normal con gente normal, tomar un vino normal y comer comida normal. No hace falta buscar siempre la mejor calidad, lo que cuenta es la compañía y disfrutar el momento, sentirse uno más de la sociedad. Vivir en el centro de la ciudad es un claro ejemplo, no aislarse en las afueras, sino seguir con tu vida para que tu «éxito» no afecte a tu familia.

Cuando te conviertes en una persona popular y adinerada, tienes que lidiar con todos aquellos que te admiran y que con un simple autógrafo o una fotografía se convierten en las personas más felices del planeta. Por norma general, los famosos viven aislados del mundanal ruido, en urbanizaciones selectas en las que pueden pasear con total tranquilidad, puesto que la mayoría de sus vecinos también llevan vidas de «alto standing».

Como consecuencia visitan locales más exclusivos, se codean con personas elitistas y realizan actividades que no están al alcance del hombre común.

Sin embargo, Pep Guardiola no claudica ante esos aires de grandeza. Gracias a esta actitud, demuestra que lo que cuenta es vivir el momento y ser considerado uno más.

Según esta filosofía, vive con su compañera sentimental y sus tres hijos en la ciudad de Barcelona. Y es que ser popular no está reñido con llevar una vida común. No hay nada mejor que desenvolverse con normalidad para que los tuyos no se vean desbordados por tu popularidad, pues en las pequeñas cosas que todo el mundo puede disfrutar es donde se encuentra real mente la sal de la vida.

El arte de hacer cambios

A lo largo de nuestra vida, todo lo que sucede a nuestro alrededor produce cambios significativos, incluso el paso del tiempo: cambiamos físicamente, crecemos interiormente, aprendemos nuevos conceptos... Todos estos cambios pueden afectarnos de forma negativa o positiva; sin embargo, la mayoría de los que se producen son para bien. Encontramos a nuestra pareja, firmamos nuestro primer contrato laboral, nos vamos de casa de nuestros padres, etc. Cambios y más cambios que dan sentido a nuestra vida.

Porque si todo sucediera siempre de la misma forma, si a lo largo de nuestra existencia no evolucionáramos ni cambiaran ciertas cosas que nos afectan de forma directa, no alcanzaríamos los niveles de felicidad que se van sucediendo a lo largo de los años.

Todo avanza sin parar, evoluciona de forma constante. Incluso en el fútbol se producen cambios. En el tamaño, peso y composición del balón, en el traje de los jugadores, en los estadios, en la forma de vivir y publicitar el fútbol... Los jugadores, los entrenadores y los presidentes también cambian. Llegan otros nuevos o más jóvenes, acaban su mandato, deciden retirarse, etc.; deben renovarse en un flujo constante que nos deja diferentes hornadas y épocas doradas en los distintos equipos.

En el F.C. Barcelona actual, el entrenador Pep Guardiola es quien decide qué jugadores siguen perteneciendo al club a final de temporada y qué jugadores necesita incorporar a la plantilla, de la misma forma que elige a los once jugadores que participarán en cada partido.

En los últimos meses es prácticamente imposible acertar los nombres de los titulares que el de Santpedor escogerá para disputar un encuentro, igual que es muy difícil descubrir cuándo va a realizar el primer cambio y qué fichas va a mover. No hay que olvidar que para Guardiola todos los jugadores que conforman la plantilla son importantísimos y vitales para el equipo, jueguen cada partido o sólo algunos minutos en

encuentros de menor calibre. Es por eso que varía las alineaciones, utiliza a prácticamente todos los jugadores que de tanto en tanto ocupan el banquillo y da descanso a los habituales para que no se lesionen o fuercen la máquina más de la cuenta.

La perspectiva Ogilvy

David Ogilvy, uno de los más grandes publicistas de toda la historia, pronunció la siguiente frase: «Rodéate de gente mejor que tú y tendrás una empresa de gigantes. Rodéate de gente peor que tú y tendrás una empresa de enanos».

Pep Guardiola asegura que su único mérito ha sido que lo hayan cogido para entrenar al F.C. Barcelona. Sin embargo, el técnico ha sabido rodearse de gente igual de buena que él, con lo que el resultado no podía ser otro: la constitución de uno de los mejores equipos de fútbol de toda la historia.

El citado publicista se basaba en el siguiente método de trabajo a la hora de idear campañas publicitarias: investigación, disciplina profesional, brillantez creativa y resultados para los clientes. Una fórmula perfectamente aplicable al plan de trabajo que sigue Guardiola: estudia a los rivales, conoce a los suyos e investiga al resto, dispone sorprendentes y desequilibrantes alineaciones y ofrece triunfos a los seguidores.

Y es que muchas de las célebres frases que Ogilvy pronunció pueden relacionarse con el estilo de trabajo de Guardiola. «No toque la bola. Póngase como objetivo todo el campo»; el publicista pretendía explicar que no hay que marcarse límites porque podemos alcanzar todo lo que siempre habíamos soñado, como, por ejemplo, ganar todos los títulos posibles en un año e incluso casi repetir al completo esa proeza.

«Tengo la teoría de que los mejores anuncios vienen de las experiencias personales», comentó Ogilvy. Nada más cierto. Pep escogerá mejor una forma de juego y una alineación sobre el terreno de juego porque es alguien que ha sido jugador previamente de la misma forma que un profesor de periodismo enseñará mejor a sus alumnos si ha trabajado alguna vez en un medio de comunicación. Porque las experiencias personales nos ayudan a crecer como personas y a mejorar en nuestras diferentes disciplinas.

Otras frases de Ogilvy aplicables a la filosofía de Guardiola son las siguientes:

«Un buen copy no puede escribirse en tono irónico, hay que creer en el producto».

Así, Guardiola cree en los suyos y confía en que pueden alcanzar la victoria; cree en el producto y, como consecuencia, obtiene resultados.

«Si ha tenido alguna vez la oportunidad de crear una gran campaña de publicidad, verá como rápidamente otra agencia se la roba». En este sentido, el de Santpedor ha devuelto al fútbol azulgrana la filosofía de toque y posesión que siempre ha caracterizado al equipo, una fórmula que a los azulgranas les funciona a la perfección y que muchos equipos de todo el planeta desean imitar.

«Nunca deje de probar y su publicidad nunca dejará de mejorar». Es decir, nada mejor que experimentar y crear nuevas alineaciones con jugadores distintos para sorprender al rival, diseñar tácticas innovadoras sobre el terreno de juego y aumentar la efectividad del equipo.

Filosofía del extremo

Los extremos son jugadores fundamentales para el buen desarrollo de un partido de fútbol. Sin su velocidad de juego —«El balón corre más que cualquier persona, es él el que debe correr», apuntó Guardiola— ni su humildad a la hora de participar para generar ocasiones de gol —muchas veces sin culminarlas—, el fútbol no sería lo mismo.

Un extremo coherente y eficaz debe saberse pieza imprescindible en el puzzle de su equipo sin querer acaparar todo el protagonismo; de lo contrario, se ganará la enemistad de sus compañeros como consecuencia de su egoísmo sin límites. Debe permanecer atento al juego, vivo, en constante movimiento, y poseer cierta furia e ímpetu que le empujen a seguir adelante.

Pendiente de cada uno de los movimientos que se realizan sobre el terreno de juego, debe tener velocidad mental para ejecutar la mejor actuación posible y no desaprovechar así una oportunidad de oro que podría acabar en gol.

Gracias a su capacidad rematadora y a su olfato goleador, el extremo incansable es aquel ser avisado capaz de marcar un gol o de sacar una falta o un córner de donde nadie lo esperaba. En su afán por acercar la pelota a la portería contraria, debe buscar el uno contra uno con los defensas rivales y abrirse a la banda para generar espacios a sus compañeros —puesto que si el contrario viene a robarle la pelota al extremo, deja de estar «vigilando» la portería—, encarar a puerta, realizar pases en diagonal y buscar el gol directo o los huecos libres que dejen los defensas para que intervengan sus otros compañeros.

«El público suele aplaudir al jugador populista que regatea inútilmente, que corre a salvar un saque de banda estúpido, que abronca a los compañeros cuando se pierde y que pide la pelota cuando se gana; esto es así», definió Guardiola. Éste es exactamente el tipo de jugador individualista que no entiende el significado de jugar en equipo ni asume su rol con normalidad, el extremo «imperfecto».

En todos los ámbitos laborales existe esta figura que, buscando un lucimiento inútil, no suma valor al equipo.

El holandés errante: Guus Hiddink

Admirado por Guardiola, el incombustible Guus Hiddink es la prueba fehaciente de que toda persona tiene derecho a una segunda oportunidad, ya que es uno de esos pocos entrenadores que en su carrera como futbolista no ha conseguido levantar ni un solo título oficial.

Pasó por tres equipos de su país, Holanda, destacando su etapa en el reconocido PSV Eindhoven, pero no llegó a disfrutar jamás de esa sensación inexplicable que los jugadores aseguran que sienten al ganar un campeonato.

Sin embargo, tras su retirada como futbolista en 1982, entrenó al club neerlandés antes citado, con el que conquistó una Copa de Europa en 1988 con jugadores de alto nivel como Ronald Koeman, en su primera etapa en el PSV. Fichó a un todavía desconocido Romário y ganó tres Eredivisie consecutivas en cada una de las dos etapas que estuvo al frente del club —la segunda entre 2002 y 2006— y cuatro Copas de los Países Bajos.

En su salto a España, destacó como entrenador del Valencia, el Real Madrid —con el que ganó una Copa Intercontinental— y el Betis, no sin dirigir antes al Fenerbahçe turco.

Hiddink siempre ha impuesto sus normas y sus métodos estrictos para sacar lo mejor de sus jugadores, como demostró en su etapa como entrenador del Chelsea en 2009. Los jugadores pasaron de llevar chándal los días de partido a presentarse con trajes de Giorgio Armani; los que llevaban mal anudada la corbata debían pagar ciento veinte euros, y los que llegaban tarde a un entrenamiento o utilizaban el móvil en el vestuario también eran multados.

Pero a lo que más se ha dedicado Hiddink en los últimos tiempos es a comandar selecciones nacionales. Empezó por la de su país entre 1994 y 1998 y siguió con la de Corea del Sur en el Mundial de 1998 que ésta organizó. Su equipo eliminó a España en las semifinales en la tanda de penaltis. Por esta proeza, y por dejar a la selección cuarta

en la clasificación final, los surcoreanos le realizaron todo tipo de homenajes: el estadio mundialista de Gwanju en el que se clasificaron pasó a llamarse estadio Guus Hiddink, tiene vuelos gratis de por vida con dos compañías aéreas que operan en el país, se escribieron dieciséis biografías sobre él e incluso su hermano construyó el Guuseum, un museo dedicado al holandés que cerró en 2005.

Más tarde llevó a la gloria a otras dos selecciones. La primera fue la australiana, a la que clasificó en el Mundial de 2006 por segunda vez en su historia, y cuya afición le dedicó cánticos como «No Guus, no Glory» o «In Guus we trust». Poco después se encargó de liderar al combinado ruso en la Eurocopa de 2008, conjunto con el que eliminó en cuartos de final, curiosamente, a la selección de los Países Bajos.

Lo que enseña Hiddink a cualquier persona es que, cuando se tienen claras las propias ideas, uno puede aplicarlas con éxito a cualquier entorno.

Estrechar la mano

Aunque la rivalidad que se desprende en el mundo del fútbol afecta tanto a entrenadores como a jugadores y aficionados en general, Pep siempre saluda a sus homólogos adversarios con un fuerte apretón de manos antes del partido, símbolo del respeto que profesa al resto de sus colegas de profesión, evitando especulaciones entre los observadores.

Uno de los momentos que generan más expectación minutos antes de que se inicie un partido de fútbol es cuando los dos entrenadores se saludan antes de situarse en sus respectivos banquillos.

Además de ser un signo de buena educación, un buen apretón de manos simboliza el respeto que el azulgrana siente por sus iguales. De esta forma Guardiola se muestra educado y considerado, y consigue evitar posibles especulaciones sobre la buena o mala relación que existe con el otro técnico.

Así las cosas, cabe recordar la importancia de realizar correctamente el saludo más extendido en todo el mundo. Según los expertos, el apretón debe ser corto, firme y decidido. Un apretón flojo dará a entender a la otra persona que somos débiles, tímidos, introvertidos o desconfiados. De la misma forma, si el gesto que realizamos es demasiado fuerte nos hará parecer prepotentes, como si nos sintiéramos superiores al resto.

Para evitar muestras de una debilidad que no tenemos o de una soberbia infundada a través de un apretón de manos, basta con calibrar la fuerza en su justa medida. Entre amigos vale todo, pero cuidado con la persona que tenemos delante; al fin y al cabo, la primera impresión es la que cuenta.

Abrazos

Si Guardiola admira o tiene un sentimiento de respeto y de amistad especial por otra persona, no duda en demostrarlo públicamente sin importarle lo que los demás puedan pensar. No es un signo de debilidad mostrar los sentimientos.

El ser humano necesita manifestar sus sentimientos por los demás ya sea a través de palabras, besos, caricias y/o abrazos. Tenemos la capacidad de sentir y de expresarnos: entonces ¿por qué existe gente huraña que repudia el contacto con los demás?

Probablemente sean personas que han sufrido una mala experiencia en el pasado o que desean aparentar autosuficiencia, algo que únicamente les hará sentirse infelices. Un buen abrazo o decir las palabras adecuadas en según qué momento es un signo inequívoco de valentía, amor y respeto al prójimo.

Eso es lo que debe de pensar Guardiola antes de que empiece un partido. La temporada pasada, tras el 0-8 que el Barça le endosó al Almería dirigido por Juanma Lillo, ex técnico de Pep en su etapa de jugador en México, amigo y mentor, el de Santpedor no dudó a la hora de seguir ensalzando las cualidades y los valores de su antiguo místico, quien, por cierto, fue destituido pocos minutos después del final del encuentro. En cambio, a Guardiola nada le importó aquel resultado, lo que primaba en ese momento era la amistad y la profunda admiración que sentía por Lillo.

Lo mismo le sucede con otros colegas de profesión como Marcelo Bielsa o Manolo Preciado. Y es que la rivalidad para Pep sólo debe existir durante los noventa minutos que dura un partido.

El banquillo de la vida

De todos los lugares que conforman el mundo del fútbol, el banquillo es el más temido por los jugadores. Nadie quiere quedarse en él, le temen, puesto que «chupar» banquillo acaba por minar la confianza y las ganas de seguir en el equipo. Pero no todos los jugadores se lo toman de la misma forma.

El ex jugador del Real Madrid Roberto Carlos a sus treinta y ocho años decidió dejar de jugar temporalmente en su equipo, el Anzhi ruso, para convertirse en segundo entrenador del mismo. Y es que el banquillo puede convertirse con el tiempo en el mejor aliado de un futbolista, del mismo modo que muchas personas ajenas al fútbol descubren su verdadera vocación tras una larga enfermedad, un despido laboral o después de haberse arruinado.

Existen cientos de casos de jugadores que han pasado por el terreno de juego con mayor o mejor fortuna para acabar, finalmente, dirigiendo a un equipo, una forma más que aceptable de seguir ganándose la vida sin desvincularse del deporte que han practicado durante tantos años. Y si no es en el banquillo puede ser ocupando incluso la presidencia de un club, como hizo el ex azulgrana Rivaldo que, siendo presidente del Mogi Mirim, se presentó a sí mismo como nuevo jugador del conjunto brasileño.

Aun así, hay futbolistas que viven encantados formando parte de un equipo, animando y apoyando a sus compañeros, preparados para el día en el que tengan que saltar al terreno de juego, tomándose su trabajo con gran filosofía. Y si no que se lo digan a José Manuel Pinto, segundo portero del F.C. Barcelona. A sus treinta y seis años, es uno de los jugadores más laureados del conjunto azulgrana al que llegó en 2008 y con el que acumula trece trofeos. Aunque en el club azulgrana solamente juega todos los partidos de la Copa del Rey —sean contra el Real Madrid o el Hospitalet— y cuando Víctor Valdés se lesiona, siempre está sonriente y a punto para disputar un encuentro.

Pinto ha aprendido que también desde el banquillo de la vida se pueden impartir y

obtener valiosas lecciones.

Oratoria

Pep Guardiola es un orador en toda regla, capaz de mantener la atención del público sin desviarse del tema, despistarse o titubear. El suyo es un discurso fluido y bien preparado que transmite seguridad y no aburre a los espectadores.

Así lo demostró el día en que recibió la Medalla de Honor en categoría oro del Parlament de Catalunya a lo largo de los diez minutos de discurso que pronunció ante grandes personalidades del mundo de la política y otros ámbitos. En todo ese tiempo, tan sólo necesitó la ayuda de una pequeña libreta, a la que apenas dirigió un ligero vistazo, para mostrarse como uno de los líderes indiscutibles de la sociedad catalana: encandiló más aún a un país que ya había sucumbido a sus encantos.

Y es que convertirse en un líder conlleva saber expresarse en público y tener la capacidad y las habilidades necesarias para transmitir lo que queremos de forma clara y concisa.

Veamos cuáles son las claves de un buen orador:

- Elaborar un discurso claro, conciso, coherente, sencillo y bien estructurado para que nuestros oyentes capten a la perfección el mensaje que queremos transmitir.
- Saber de qué estamos hablando y no entrar en temas que no dominamos, porque minaremos la confianza y la credibilidad ante nuestros oyentes.
- Huir de las fórmulas rebuscadas: lo único que harán es descentrarnos y desviarnos del tema principal.
- Sentirnos cómodos con nuestro aspecto físico; cuidar la ropa y los complementos que escogemos para ese día, y haber descansado lo suficiente para lucir frescos y seguros.
- Tomar un tentempié antes de realizar nuestro discurso y haber ido al baño para evitar imprevistos de última hora.
- Llegar antes al lugar donde ofreceremos nuestro discurso para familiarizarnos con el entorno.

- Respirar hondo y relajarnos antes de empezar.

También es importante haber ensayado varias veces la charla, para no tener que mirar constantemente las anotaciones que hemos hecho, y ayudarse de las manos para expresar mejor lo que queremos decir.

Por otro lado hay que evitar dar largos paseos por la estancia y mostrarse relajado sin meter las manos en los bolsillos o cruzar los brazos, ya que denota inseguridad.

Ganar sin bajar del autocar:

Helenio Herrera

Tras su paso por el combinado nacional, el Mago llegó a España para dirigir al Atlético de Madrid —que lo cedió un año al Real Valladolid— con el que ganó dos Ligas consecutivas, al Málaga, al Deportivo de La Coruña —al que salvó del descenso— y al Sevilla, donde tuvo una despedida un tanto amarga. El presidente sevillista del momento, Ramón de Carranza, lo denunció a la FIFA por haber firmado con el F.C. Barcelona en secreto, por lo que Herrera fue suspendido cinco años y se marchó en 1957 al Os Belenenses de Portugal para que se calmaran las aguas. A finales de la campaña 1957-1958 recaló en el banquillo barcelonista, previo pago de un millón al Sevilla.

Con el Barça alcanzó dos Ligas, dos Copas de Ferias y una Copa del Generalísimo. Por si fuera poco, en 1959 se convirtió en el seleccionador español, cargo que ocupó hasta 1962. Dos años antes finalizó su relación con el F.C. Barcelona como consecuencia de su mal entendimiento con Ladislao Kubala, al que dejaba fuera de los partidos a domicilio por lento, creando una escisión entre los defensores de Kubala y de Luis Suárez, a quien se llevó al Inter de Milán. Durante su estancia en Barcelona, se paseó por las Ramblas a hombros de sus seguidores.

El único hombre que hasta el momento había dirigido a tres selecciones europeas acumuló numerosos títulos a lo largo de su etapa como entrenador gracias a la imposición de un estilo de juego basado en el *catenaccio*.

«Ganaremos sin bajar del autocar», comentó en su día, una explicación clara y sencilla de su táctica: colocar a los jugadores en las dos líneas más cercanas a la portería propia para sorprender al rival en un rápido contraataque. HH consideraba la defensa como el mejor ataque; sus defensas marcaban goles y sus delanteros defendían. Además utilizaba incluso un defensa en la posición de líbero, situado por detrás de cuatro compañeros.

Precursor del concepto de «carril», basado en el desarrollo del juego por la banda

izquierda, ambicioso, disciplinado y defensor de la victoria por encima del espectáculo, desarrolló la psicología en el mundo del fútbol para mantener motivados a sus jugadores, una técnica que sabe utilizar a la perfección Pep Guardiola.

Tanto es así que uno de sus ex jugadores en el club azulgrana, Ferran Olivella, contó tras la muerte de Helenio en el diario *El País* que «antes de salir al campo, en cada partido, nos obligaba a todos los jugadores a darnos un abrazo y a decimos unos a otros frases de ánimo. De aquella forma no sólo nos motivaba, sino que diluía cualquier posible rencilla».

Visionario como el que más, apuntó en su día que «el jugador del siglo XXI será precisamente como Maradona: bajito pero muy atlético, con esa magia que también tienen las computadoras y Maradona». Exactamente el modelo actual de jugador azulgrana, aunque no llegó a disfrutar de este equipo puesto que murió en 1997 en Venecia.

Otra de sus frases míticas, «se juega mejor con diez que con once», tiene un poderoso significado para afrontar las dificultades cotidianas. Cuando nos sentimos heridos o disminuidos, el orgullo por sacar adelante «nuestro partido» puede darnos una fuerza superior a la que tendríamos en circunstancias normales.

Saber perder

No se puede ganar siempre. La vida da sorpresas agradables, alegrías, triunfos personales y colectivos... Pero también nos encontramos con situaciones en las que no todo sale como nosotros queremos. Ahí es donde reside la fuerza mental de cada uno.

Una característica de los campeones, dentro y fuera del campo, es saber perder y asumir con dignidad las derrotas.

Una muestra de respeto y de saber hacer las cosas es la actitud que adoptaron tanto Pep Guardiola como sus jugadores en la final de la Copa del Rey contra el Real Madrid en 2011. Todos permanecieron en el campo mientras los de Mourinho celebraban el triunfo y recibían el trofeo. Por el contrario, en la final de la Supercopa de España los merengues abandonaron rápidamente el terreno de juego, a instancias de su entrenador, dando muestras de poca deportividad y de falta de profesionalidad, ya que no asumieron la derrota y ni siquiera felicitaron a los ganadores en el momento.

«Si ganamos algo será gracias a esta derrota», comentó el de Santpedor en su primera temporada como técnico del primer equipo tras la derrota ante el Zaragoza que le puso contra las cuerdas.

Sólo cuando asumimos los propios fracasos con dignidad podemos introducir cambios significativos en nuestra manera de proceder, mejorando nuestro sistema para que los resultados sean los que deseamos.

Cinco leyes áureas para días aciagos

«El fútbol es así» es un tópico que siempre ha puesto nervioso a Pep Guardiola, que considera que este deporte, como cualquier otra cosa en la vida, es tal como nosotros decidimos que sea.

Sin embargo, también sabe que hay elementos ajenos, como el azar, que pueden intervenir de forma decisiva cuando no vamos sobrados de fuerzas. Por mucho control que queramos tener sobre nuestro destino, hay días afortunados y días aciagos que conviene tomar con buen humor, como cuando Brian Horton, entrenador de clubes modestos, dijo al terminar un encuentro: «Ha sido un partido de dos partes, y hemos estado fatal en las dos».

Otro entrenador que supo recurrir al humor fue Frank Clark, del Nottingham Forest, que hizo la siguiente declaración tras perder por 7-0 contra el Blackburn: «Todo lo que podía salir mal salió mal. Espero que logremos llegar a casa sin rompernos la crisma».

En su manual inspirador, *Todo lo que sé de la vida me lo enseñó el fútbol*, Francis Amalfi aporta cinco leyes áureas de supervivencia para días aciagos en los que nada sale bien:

1. No perder la cabeza. Ante todo, mucha calma. Correr alocadamente y echar balones fuera no va a mejorar la situación. Ahora más que nunca hay que ceder la batuta a la prudencia.
2. Echar el freno. Cuanta más prisa tengas para rehacerte, más lentamente debes jugar. Aunque parezca contradictorio, obedece a una lógica muy sencilla: en situaciones desesperadas no hay posibilidad de reparar nuevos fallos. Como reza el proverbio popular: «Vísteme despacio que tengo prisa».
3. Reorganizar las líneas. Puede que haya llegado el momento de pedir tiempo muerto —como en el baloncesto— y reconsiderar toda la estrategia. Tras una primera parte horrenda, muchos equipos han recapacitado en el vestuario y han dado la vuelta al partido.

4. Salir al contraataque. Cuando los oponentes —las circunstancias adversas— nos pueden, la opción más inteligente es echarse atrás y esperar a que se produzca un fallo para atacar con todas nuestras fuerzas.
5. ¡No es el fin del mundo! Si has jugado una primera parte horrible y una segunda peor, tampoco debes colgarte de una soga. Prepárate a fondo para hacerlo mejor la próxima vez. Por suerte, ¡la vida no se juega a un solo partido!

Cuando la pelota no quiere entrar

Hay ocasiones en las que la pelota simplemente no quiere entrar. Teniendo en cuenta que el fútbol es un juego donde interviene el azar y que existe la posibilidad de ganar, empatar o perder, marcar ocho goles, cinco, tres o ninguno, jugar los noventa minutos, la prórroga y/o los penaltis, etc., es muy difícil acertar cuál va a ser el resultado final del partido.

Al arrancar la primera temporada de Guardiola, la pelota se resistía a entrar y de hecho su cargo estuvo cuestionado hasta que empezaron a llegar los resultados. Ni en el fútbol ni en ningún otro juego humano hay partidos ganados antes de salir al campo.

Grandes equipos han caído contra conjuntos más modestos —como el Real Madrid en la Copa del Rey ante el Alcorcón—, aunque no sea la norma general; precisamente por eso resulta complicadísimo que alguien acierte el pleno al 15 en la quiniela. Y es que en multitud de ocasiones la mala suerte se ha cebado con los jugadores, hasta tal punto que han sido capaces de, por ejemplo, fallar un gol cantado a puerta vacía.

Es el caso de Sebastián Abreu, conocido como el «loco Abreu». En un encuentro argentino contra el River Plate cuando el uruguayo defendía los colores del San Lorenzo, tras una jugada de gran calidad por parte de los compañeros de su equipo, Abreu se va solo con el balón pero, cuando se encuentra frente a la portería, a punto de marcar, tropieza, se cae y falla el tiro. Este jugador obtiene buenos números; sin embargo, ese error le perseguirá toda la vida, básicamente por la narración del comentarista, que no daba crédito al error que Abreu había cometido.

No es un caso aislado. Posiblemente lo que le dé más rabia a un jugador es fallar una pena máxima, una acción que los aficionados empiezan a celebrar antes de que se haya convertido en gol.

Recordemos el penalti que Raúl envió a las nubes con la selección española ante el combinado francés en la Eurocopa del año 2000; o el que falló Joaquín de nuevo en los

cuartos de final en la tanda de penaltis —en esta ocasión en el Mundial de Corea y Japón 2002—, lo mismo que sucedió en el de México 1986.

Los aficionados del Chelsea tampoco olvidarán la pena máxima que su capitán, John Terry, envió directo al palo en la tanda de penales de la final de la Champions de 2008 ante el Manchester United.

Son tantos los jugadores que han fallado algún gol clarísimo en alguna ocasión... Como el doble fallo de Gudjohnsen y Giuly, el error de Vera, Forlán, Romário y Mazinho, Iván Helguera, Ryan Giggs... Y es que hasta los más grandes jugadores del planeta tienen derecho a equivocarse.

Ésta es una lección para todos cuando algo aparentemente fácil sale mal. No hay que hundirse, sino que debemos seguir jugando. Tal como dijo Koeman después de una derrota del equipo al que dirigía: «Lo bueno del fútbol es que al cabo de cuatro días hay otro partido». Lo mismo sucede en la vida.

Evitar la soberbia

Actuar sin soberbia nos ayuda a avanzar en nuestro camino sin levantar envidias y, sobre todo, nos obliga a permanecer atentos a lo que sucede a nuestro alrededor.

Si quieres que tu grupo te imite en algo, lo mejor es predicar con el ejemplo: eso es lo que hace Pep Guardiola.

Consciente de que cualquier rival puede ganar y de que cualquier jugador puede creerse más que el resto, adopta una actitud humilde y sensata basada en el trabajo bien hecho. El Barça puede ganar diez partidos seguidos, superar récords de imbatibilidad o alcanzar seis títulos en un año por primera vez en la historia, pero eso no descentrará al técnico barcelonista. Todo lo contrario. «Donde hay soberbia, allí habrá ignorancia; mas donde hay humildad, habrá sabiduría», apuntó el rey Salomón.

Su experiencia le ha demostrado en diferentes ocasiones que, creyéndote superior al resto, no vas a ninguna parte. No hay más que analizar el ejemplo de Zlatan Ibrahimovic. Llegó al banquillo barcelonista tras un considerable desembolso económico, con la esperanza de que se convirtiera en un aliado más de Leo Messi. Sin embargo, su ego personal y sus ganas de ser el mejor le convirtieron en un jugador individualista, incapaz de jugar en equipo, y mucho menos de reconocer que él no era la estrella indiscutible. ¿Consecuencia? Un año más tarde, abandonó el club por la puerta de atrás, dejando una imagen de soberbia y prepotencia que no casa con los valores de los azulgranas.

Guardiola ha descubierto la trascendencia de este valor. Según el periodista y escritor estadounidense Ernest Hemingway, «el secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es ser humilde».

La grandeza de lo pequeño:

Jorge Valdano

Valdano ha sido, con el paso de los años, uno de los hombres más influyentes en el Real Madrid y uno de los entrenadores que convivió en los campos con Pep Guardiola como jugador.

Tras su debut en primera como jugador con el Zaragoza, en 1979 ante el Barcelona, recaló en 1984 en el Real Madrid, club con el que ganó tres Ligas y dos Copas de la UEFA, hasta su retirada en 1987 debido a una hepatitis B.

Cinco años después regresó al fútbol como entrenador del Tenerife, conjunto con el que evitó que el Madrid se alzara con el título de Liga al vencerle en el último partido de la temporada, un título que, como consecuencia de ello, logró el F. C. Barcelona.

Ya en 1994 fichó por el Real Madrid y consiguió acabar con la hegemonía del Dream Team de Johan Cruyff en la Liga, que ya duraba cuatro años. Pero si por algo será recordado Valdano por los merengues es porque confió en Raúl González, a quien hizo debutar en la Liga y que posteriormente se convirtió en un mito del madridismo y de la selección española, y en Guti, jugador vital para el Madrid durante varios años. Una muestra más de que la confianza en los jóvenes tiene su recompensa, algo a lo que ya está acostumbrado Pep Guardiola.

Tras su destitución del club blanco en 1996, Valdano pasó a entrenar durante una temporada al Valencia.

Con un saber estar y una educación exquisita, el amor que siempre ha prodigado al Real Madrid no le ha impedido reconocer los logros y las cosas buenas del resto de los equipos, incluso las del eterno rival.

Quizá el hecho de haber convivido con Bielsa tiene algo que ver con su forma de entender el fútbol basada, cómo no, en el ataque, el toque y el espectáculo por encima del resultado. «Ha sido una derrota útil», comentó en su día. Algo en lo que también

coincide con Guardiola: los dos creen que de los errores se aprende. Y es que tal como asegura Valdano, «para ganar todos estamos preparados, pero la solidez de una persona, un equipo o un club se demuestra en la derrota».

Este filósofo del fútbol llegado de Argentina se anticipó a la importancia de los jugadores de baja estatura que hoy dominan el juego del Barça y maravillan al mundo entero:

«Todos los peques ilustres tienen una enérgica personalidad. El carácter vigoroso es el rasgo psicológico común más sobresaliente entre los jugadores bajos. Los especialistas ven en ello un fenómeno reactivo que compensa la aparente desventaja inicial de sus estaturas».

Esta reflexión visionaria de Valdano demuestra que, como decía el director teatral Stanislavsky, «no hay papeles pequeños, sino actores pequeños». Allí donde nos encontremos, en cualquier situación de la vida, podemos actuar con grandeza o con mentalidad estrecha.

Una segunda familia

Siempre pendiente de que el grupo se convierta en una segunda familia, de que los nuevos se adapten lo mejor posible y de comunicarse con sus jugadores, Pep Guardiola sabe que la unión hace la fuerza. Por eso celebran los grandes triunfos en piña en el centro del campo.

En el ámbito laboral, si diriges un equipo y quieres que sea una pequeña familia, debes incentivar las buenas relaciones para que el compañerismo surja de forma natural. Eso es lo que ha hecho el entrenador del Barça.

Se esfuerza por que los jugadores se sientan como en casa, espera que encuentren en el equipo una segunda familia, especialmente los recién llegados. Intenta que se adapten lo mejor posible, que entren a formar parte de la dinámica de grupo, sobre todo aquellos que quizá tengan lejos a sus familias. Para obtener buenos resultados, es imprescindible que los jugadores se entiendan y se lleven bien entre ellos para que el trabajo colectivo triunfe por encima de los individualismos.

Gran parte de los éxitos de los barcelonistas se debe a la buena relación que existe entre los jugadores. Sólo así pueden ser capaces de entenderse en el terreno de juego sin mediar palabra, simplemente a través de miradas o de la anticipación de cada uno, intuyendo a la perfección el movimiento que va a realizar el compañero.

Pero una cosa es trabajar para que el buen rollo impere en un grupo y otra muy distinta inmiscuirse en las relaciones personales entre los jugadores. Si el grupo decide hacer una comida para pasar un buen rato y conocerse mejor fuera del lugar de trabajo, Guardiola prefiere mantenerse al margen: es posible que delante de nuestro jefe no estemos plenamente relajados ni nos mostremos tal como somos.

Podemos ser amigos de nuestros subordinados, pero tampoco hace falta que estemos todo el día juntos; en ocasiones, la confianza merma el respeto que debemos tener a nuestro jefe.

Aunque no tengamos un equipo bajo nuestro mando, mantener una sana distancia con las personas que se sitúan por encima de nosotros en la jerarquía de la empresa, evitando las confianzas excesivas que luego pueden ir en nuestra contra, es un seguro de vida para nuestra proyección laboral.

Cada cual es único

Pep Guardiola es un gran gestor de grupos humanos.

No es necesario tener un máster en psicología, pero cuantos más conocimientos se tengan sobre el funcionamiento de la mente humana, mejor serán las relaciones entre el «jefe» y el «empleado». Está claro que Guardiola tiene una especie de sexto sentido a la hora de analizar las nuevas incorporaciones que el equipo necesita, como se ha demostrado con el fichaje de Cesc Fàbregas, o de variar las posiciones tácticas de los jugadores que, como Mascherano, se adaptan a la perfección a su nuevo rol sobre el terreno de juego. Pero sobre todo destaca la buena relación y el conocimiento que tiene de la forma de ser de sus jugadores.

En la campaña en la que participó para Banc Sabadell, el de Santpedor explica una historia que reproducimos a continuación: «Hay un entrenador de voleibol argentino, Julio Velasco, que revolucionó ese deporte en Italia y lo ganó absolutamente todo. Tenía interés en conocerle y me contó que el “todos sois iguales” es la mayor mentira en el deporte porque no todos deben ser tratados de igual manera [...]. A cada uno, para sacarle lo mejor, seguramente tienes que invitarle a comer fuera del centro de trabajo, a otro reunirle en el despacho, a otro no hablarle nada de táctica y al contrario, a otro de lo que hace todo el día en su tiempo libre y encontrar qué decirle, qué hacerle, cómo engañarle y seducirle para llevarle a tu terreno y conseguir lo mejor de ellos por que dependemos de ellos. A unos les va bien que les corrijas delante del grupo pero a otros no porque se sienten ofendidos».

Y es que sólo conociendo a los tuyos puedes ser capaz de sacar lo mejor de ellos.

La *Boot Room*

Al final de los partidos en el Camp Nou, Pep Guardiola se ha reunido con algunos entrenadores rivales en el despacho que tiene en el estadio para disfrutar de una charla relajada mientras toman algo. Es una costumbre que él mismo introdujo y que probablemente adoptó del fútbol inglés, según el diario *Sport*.

Kenny Dalglish, entrenador del Liverpool, se propuso a su llegada al club de Anfield volver a abrir la *Boot Room*, una habitación que se utilizaba para guardar las botas de los jugadores y que Bill Shankly, a inicios de la década de los sesenta, convirtió en una sala de reuniones para el cuerpo técnico. Actualmente, sin embargo, se trata de un bar-restaurante abierto al público, aunque el encuentro entre entrenadores, una vez finalizados los encuentros, sigue vigente en Liverpool.

Juan Ignacio Martínez, técnico del Levante, explicó en la rueda de prensa posterior a un encuentro contra el Barcelona que aprovechó la reunión para preguntar a Guardiola sobre los métodos de motivación que utilizaba con sus jugadores. Jorge D'Alessandro, entrenador del Nàstic, asegura que «la sensación es de máxima cordialidad, de desdramatización absoluta de todo. Me parece un gesto de elegancia total, una manera de acercarse al rival. ¡Fantástico!». Luis García, actual técnico del Getafe que la temporada pasada dirigió al Levante, explica que «fue bonito, una experiencia muy positiva».

Es obvia la buena relación que el técnico del F.C. Barcelona mantiene con sus homólogos. Sólo hay que ver cómo saluda a los entrenadores a los que se enfrenta en cada partido, e incluso, con más de uno, mantiene una breve conversación sobre el mismo terreno de juego.

En el ámbito familiar, deberíamos aplicar media hora al día la filosofía de la *Boot Room* para compartir los acontecimientos de la jornada e intercambiar nuestras opiniones.

Un existencialista en el campo

El escritor de origen argelino Albert Camus (1913-1960), muy apreciado por Pep Guardiola por su novela *El extranjero*, tuvo una vida corta pero intensa en todos los sentidos. Tres años antes de morir en un accidente de tráfico, recibió el Premio Nobel de Literatura por «el conjunto de una obra que pone de relieve los problemas que se plantean en la conciencia de los hombres de hoy», según aparece en Wikipedia.

La madre de este escritor y dramaturgo era analfabeta y prácticamente sorda mientras que su padre, alsaciano y agricultor, murió en 1914 en una batalla que tuvo lugar durante la Primera Guerra Mundial. Albert Camus estudió filosofía, aunque la tuberculosis que le acechó con tan sólo diecisiete años le impidió licenciarse, de la misma forma que le privó de crecer en su carrera como futbolista. De no haber sido por esta dolencia, Camus habría escogido el fútbol por delante de la escritura «sin duda», en sus propias palabras.

Aunque en ocasiones actuó como delantero centro, la posición en la que destacó como capitán e incluso estrella de su equipo, el Racing Universitario de Argel, fue en la de portero. Ya de pequeño ansiaba que llegara la hora del recreo para jugar con sus compañeros.

La pasión que sentía por el deporte rey le llevó a pronunciar en su día la siguiente reflexión: «Todo cuanto sé con mayor certeza sobre la moral y las obligaciones de los hombres se lo debo al fútbol». Camus relacionaba sin cesar la ética del fútbol, basada según él en la lealtad y la hombría, tal como explican en el diario *Clarín*, con la forma de comportarse que los hombres debían tener en la vida.

No es extraño este pensamiento teniendo en cuenta las pasiones que levanta este deporte, capaz de sacar lo mejor y lo peor de cada persona en la victoria y en la derrota. Constantemente se producen en los estadios de todo el mundo acciones y actitudes antideportivas impropias de seres racionales que se deben, precisamente, al amor por unos colores. Tal como expresó el escritor Eduardo Galeano, «en su vida, un hombre

puede cambiar de mujer, de partido político o de religión, pero no puede cambiar de equipo de fútbol».

Tiempo después, Camus apuntó: «Aprendí pronto que una pelota no llega nunca del lado que uno espera. Me sirvió sobre todo en la metrópoli, donde la gente no es sincera», haciendo referencia a posibles traiciones que sufrió de gente en la que confiaba y al egoísmo infinito de los seres humanos.

El espíritu de Camus nos sigue iluminando dentro y fuera del campo.

No bajar la guardia

Pep Guardiola se caracteriza por celebrar un gol e inmediatamente después aprovecha el parón para dar instrucciones a los jugadores. Nunca sabes en qué momento el resultado puede volverse en contra.

Los seres humanos tenemos una serie de aspiraciones en la vida que pretendemos alcanzar con el paso del tiempo: irnos de casa, conseguir el carnet de conducir, un trabajo estable, casarnos, tener hijos... Y, por norma general, vamos cumpliendo objetivos a medida que pasan los años, poco a poco, con trabajo, es fuerza e incluso con un poco de suerte.

Pero que hayamos superado algunos obstáculos y cumplido una serie de objetivos no quiere decir que esté todo hecho. Siempre podemos aspirar a hacer mejor las cosas.

Resulta fundamental no bajar la guardia porque, en el momento menos pensado y por culpa de una relajación excesiva, quizá acaben despidiéndonos del trabajo porque han encontrado a alguien que puede desarrollar nuestras mismas labores con más entusiasmo, así como nuestra pareja puede aburrirse de nosotros por nuestra actitud apática en la relación.

En un juego como el fútbol, Pep Guardiola demuestra que relajarse es peligroso. Tras un gol de su equipo, llama a alguno de sus jugadores clave en el desarrollo del juego azulgrana para darle las indicaciones oportunas y que el resultado siga siendo positivo. Ni siquiera con una goleada de escándalo se conforma; se mantiene alerta hasta el último instante del encuentro con tal de asegurar la victoria.

Uno de sus secretos es estar siempre atento a los cambios que se producen a su alrededor, porque nunca se sabe en qué momento el resultado del partido puede volverse en contra de uno.

Flaco Menotti

César Luis Menotti, estrechamente ligado al barcelonismo, es uno de esos hombres que permanecerán en la memoria de los aficionados al fútbol de por vida. Nacido en Rosario, Argentina, como Marcelo Bielsa y Leo Messi, se convirtió en el seleccionador de su país en 1974, combinado con el que alcanzó el Mundial de Fútbol de 1978, aunque a punto estuvo de dimitir la víspera del torneo porque algunos clubes querían retirar a sus jugadores de una concentración.

Entre 1982 y 1983 fichó por el F.C. Barcelona para sustituir a Udo Lattek, culminando una enorme temporada en el club azulgrana: Liga, Copa del Rey y Supercopa de España. Pero tras una segunda temporada poco fructífera, la muerte de su madre y el regreso de la democracia a Argentina le hicieron volver para llevar el mando del Boca Juniors.

Menotti ha conseguido entrar en la historia del fútbol gracias a su compromiso, su pasión y, cómo no, a los campeonatos ganados. Con él, los aficionados argentinos recuperaron la ilusión, y la confianza en la victoria invadió a los jugadores de la albiceleste. Su estilo, basado en la técnica y en la posesión del balón, no ha estado nunca reñido con la estética y la belleza del juego. El fútbol es un espectáculo, y como tal hay que jugar bonito, cuidar el balón. Porque, jugando bien, es más fácil ganar. Exactamente las mismas directrices que sigue Pep Guardiola en el Barcelona.

En el viaje que el de Santpedor realizó a Argentina para conocer a entrenadores consagrados, antes de iniciar su propia andadura, se reunió con el Flaco en un restaurante de Belgrano, tal como cuenta David Trueba. «Así que usted ahora quiere ser entrenador —le dijo Menotti. Pidió un whisky y el camarero le trajo un vaso lleno de hielo—. ¿Usted me ve la rodilla mal? ¿Me ve hinchada la rodilla? ¿Acaso estoy lesionado? —le espetó al camarero, que no se atrevió a rechistar—. Llévase este montón de hielo, por favor, y tráigame un vaso con el whisky solo. No lo dude —remató el Flaco—, hágase entrenador. Al menos así los tiros estarán más repartidos. No me los darán sólo a mí.»

En una entrevista realizada por Luis Martín para *El País*, Menotti reconoció la dificultad de los logros de Pep Guardiola. «Guardiola es más importante que sus jugadores. ¡Él qué va a decir! ¿Soy el mejor? Tampoco se lo cree. Me provoca una envidia tremenda [...]. No vino buscando que le dijéramos cómo se hacía. Él ya lo sabía», apuntó. De la misma forma, aprovechó para resaltar que el primero que intentó implantar el juego de toque en el Barcelona fue él. «El primero que intentó jugar como Guardiola en el Barcelona se llamó Menotti. Y me costó la vida. ¡Nos pitaban por dar muchos pases!», reconoció.

No criticar

Pep Guardiola no se ha distinguido por criticar a los árbitros o por echar la culpa a los demás de sus propios fracasos, sino por defenderse de las cosas que no han salido bien.

Guardiola nunca ha censurado ante los medios a sus jugadores. Ni siquiera ha entrado en polémicas cuando alguno de ellos, especialmente Zlatan Ibrahimovic, le ha llamado «filósofo», llegando a la amenaza verbal en alguna ocasión.

Aunque no cuente demasiado con un jugador, jamás dirá una palabra negativa sobre la trayectoria del mismo ni sobre la aportación que ha realizado al equipo. Sólo así mantiene el espíritu de competitividad al máximo y la confianza de todos los jugadores, que no se sienten la última pieza por encajar en el puzzle.

Sin embargo, eso no significa que no sea crítico consigo mismo. Ser autocríticos con nuestras propias acciones nos hace más fuertes y versátiles que el resto. «El hombre de talento es naturalmente inclinado a la crítica, porque ve más cosas que los otros hombres y las ve mejor», afirmó Montesquieu.

Lógicamente, es más fácil echar la culpa a los demás, ver las cosas que hacen mal sin fijarnos en nuestros propios errores. Pero, tal como dice la Biblia, «el que esté libre de pecado que tire la primera piedra». Nadie la tirará.

Si has montado una empresa porque consideraste en su momento que era una idea excelente y al final ésta ha quebrado, pueden haber influido multitud de factores, pero, al fin y al cabo, el principal culpable del fracaso eres tú.

Cuando asumes tus propios errores, tomas el mando de tu destino y por lo tanto puedes darle una vuelta de tuerca a la situación para salir adelante.

Ganar el partido de mañana: Sven-Göran Eriksson

El sueco Sven-Göran Eriksson, otro de los técnicos que Pep Guardiola estudió con interés, no destacó precisamente por su carrera como futbolista, aunque como técnico alcanzó numerosos logros.

Inició su andadura en un equipo de Segunda División sueco para dar el gran salto al IFK Göteborg en el año 1979 con el que alcanzó tres Ligas y una Copa de la UEFA en la temporada 1981-1982. Tras su salida entrenó al Benfica, el Roma, el Fiorentina, el Sampdoria y el Lazio, el conjunto en el que cosechó mayores logros: dos Ligas italianas y dos Copas de Italia. Gracias a sus últimos éxitos, en el año 2000 pasó a dirigir a la selección de Inglaterra en el Mundial de 2002 y el de 2006 y en la Eurocopa de 2004.

El periodista Cayetano Ros lo describió en *El País* como un técnico elegante y políglota —al igual que Pep Guardiola—, amante de la poesía tibetana, que había triunfado en cuatro ligas europeas y que había empezado su carrera estudiando el fútbol inglés. Atraído por las mujeres y el dinero, mantuvo una relación con Ulrika Jonsson, una chica del tiempo sueca, mientras estaba casado; compartió con el ejecutivo de la federación Mark Palios los favores de una de las secretarías del lugar y, dos meses antes del Mundial de 2006, se desplazó a Dubai interesado por la supuesta oferta de un jeque árabe que resultó ser un reportero del *News of the World*, quien le sonsacó confidencias sobre jugadores, clubes y directivos.

Como consecuencia, la federación inglesa le redujo su contrato y Eriksson decidió abandonar su puesto tras el Mundial. El diario *The Independent* le despidió con la siguiente frase: «Adiós, Sven, te gustaban más las mujeres que los trofeos», recriminándole los treinta y seis millones de euros que había ganado como seleccionador mientras desperdiciaba la que probablemente haya sido la mejor generación de futbolistas ingleses de las últimas décadas.

Admirado por algunos de sus ex jugadores por su capacidad de motivación, comparte con Guardiola la confianza plena en sus futbolistas y el hecho de centrarse solamente en el próximo encuentro, tal como Eriksson expresó en su momento: «No pienso que se pueda hablar de ganar la final; lo importante es ganar el partido de mañana, y eso es posible».

Aplicado a la vida cotidiana, la filosofía del sueco es buscar resultados paso a paso, día a día, en lugar de extraviar la mente en objetivos demasiado lejanos.

Impartir justicia

La profesión de árbitro es una de las más desagradecidas que existen. Los hay excesivamente repeinados, calvos, serios, excéntricos, amados, odiados... Pero todos ellos, a lo largo de su carrera, han vivido momentos amargos. Puedes acertar, dar en el clavo y ser justo en tus decisiones, pero una sola actuación polémica puede hacer descender tu categoría de «bueno» a «malo, malísimo».

El equipo arbitral que pita un encuentro de fútbol está formado por el colegiado o árbitro principal, dos árbitros asistentes o linieres y el cuarto árbitro. La labor del colegiado es muy complicada, tanto o más que la de los asistentes, quienes en más de una ocasión se han convertido en el centro de todas las críticas.

El linier Rafa Guerrero saltó a la fama el 29 de septiembre de 1996 en un Zaragoza-Barcelona. Tras el lanzamiento directo al portero de una falta por parte del F.C. Barcelona, con el partido 3-2, el azulgrana Couto asestó un pequeño puntapié al zaragozista Aguado; su compañero Solana respondió con un manotazo en la cabeza al barcelonista, que cayó al suelo de forma un tanto exagerada. En ese momento Rafa, que cree ver algo desde la banda, levanta el banderín; el árbitro Mejuto González se acerca a su posición y Rafa le intenta explicar lo que ha visto; no lo tiene muy claro.

Consecuencia: tras una charla entre los dos, en la que Rafa se reafirma en que la jugada es penalti y expulsión pero no sabe muy bien de quién, Mejuto le increpa: «Vaya, joder, Rafa, me cago en mi madre, ¿expulsión de quién?». «Para mí, del número seis», le contesta Rafa. El número seis no era Solana, sino Aguado, el mismo que recibió la patada de Couto y que quedó fuera del partido que acabó 3-5 para los azulgranas.

Tras el encuentro, Rafa pasó una de las peores semanas de su vida. Acosado por la prensa y por las amenazas de muerte que le llegaban, estuvo escoltado por la policía, sus hijos dejaron de ir a clase e incluso redactó una carta de renuncia. Pero, aunque parezca

mentira, su carrera se relanzó hasta convertirse en árbitro internacional y pasar a ser el que más dinero ha ganado gracias a la publicidad.

Fermín Martínez, conocido como «Fermín el del banderín», se ha hecho famoso por los extravagantes movimientos que realiza en la banda, sus carreras y sus saltos. Además, ha participado en varias polémicas, como la que se produjo a la hora de confundir la mano de Aduriz del Athletic de Bilbao con la de Labaka de la Real Sociedad en el derby de 2006 —penalti que curiosamente transformó Aduriz— o por pisar —al parecer sin querer— a Cani, jugador del Villarreal, quien empujó al asistente y acabó amonestado con una cartulina amarilla.

Tal como nos advierte la Biblia, es imposible juzgar sin ser juzgado.

Confianza en la cantera

Con más de cuarenta y un años, Pep Guardiola sabe perfectamente que el futuro está en los jóvenes de la cantera. Dado que muchos de sus hombres ya tienen cierta edad, y teniendo en cuenta que los chavales del filial pueden convertirse en el recambio ideal para las actuales estrellas del primer equipo, no duda en darles la oportunidad de debutar para que vayan aprendiendo lo que significa jugar en el Camp Nou al lado de jugadores como Leo Messi.

Buena muestra de ello es que, desde su llegada al banquillo barcelonista en la temporada 2008-2009, el de Santpedor ha hecho debutar a más de una veintena de jóvenes de la Masia, entre los que cabe destacar, nada más y nada menos, que a Busquets y a Pedro.

Tras Sergi Roberto, Marc Bartra, Jonathan Dos Santos y compañía, llegó el turno de Isaac Cuenca, extremo de Reus, que anotó su primer tanto con los de Guardiola en su tercer partido con el primer equipo —5-0 contra el Mallorca—. En el mismo encuentro, debutó con tan sólo diecisiete años una promesa del barcelonismo, Gerard Deulofeu.

La gente joven tiene ganas de triunfar, llegar lejos y demostrar su valía. En esas ansias es donde reside la confianza de Guardiola en la juventud. Pese a que en ciertos fichajes la intuición del entrenador azulgrana no ha sido del todo acertada, sabe ver de forma admirable qué chavales del filial tienen las virtudes adecuadas para hacerse un hueco en el primer equipo —Fontàs y Thiago han sido las últimas incorporaciones a la primera plantilla—. De la misma forma, su habilidad para innovar en las alineaciones sorprende al rival y descoloca al resto de los entrenadores; algo que le ha costado más de una crítica prematura que, al final, se ha traducido en otro elogio.

Debemos dejarnos llevar más a menudo por nuestra intuición y actuar según nuestras propias decisiones, descubriendo los valores —o las ideas— en bruto antes de que se conviertan en diamantes.

Libres para triunfar

Para disfrutar de una buena salud mental es necesario sentirse libre, actuar por voluntad propia cumpliendo con las obligaciones personales, sin sentirse atado a nada o a nadie de por vida.

Una relación sentimental debe basarse en el amor y el respeto mutuo, pero no debe imponer unas cláusulas en las que un miembro coarte las libertades del otro. Si basamos nuestra relación de pareja en imposiciones y prohibiciones, nunca seremos plenamente felices.

A fin de que nuestra relación sea saludable, debemos estar libres de apegos innecesarios para que cada miembro pueda mantener su identidad y su autonomía propias.

Muchas veces son los celos los que nos impiden disfrutar plenamente del amor. Si exigimos demasiado a nuestro compañero/a sentimental, acabaremos por anular su personalidad y dejará de ser la persona de la que nos enamoramos. Por ello debemos avanzar juntos, en la misma dirección, sin cambiar los rasgos característicos de la otra persona o acabaremos saliendo con una marioneta que se parecerá demasiado a nosotros mismos y que nos aburrirá mortalmente.

En el terreno de juego, no hay mejor ejemplo que el de Leo Messi. Su entrenador, Pep Guardiola, le da total libertad de movimientos para que pueda desarrollar su vertiginoso juego sin depender de unas reglas establecidas de manera rígida. Y los resultados no pueden ser mejores.

Genio y figura: Maradona

Diego Armando Maradona ha sido y será uno de los grandes genios del fútbol mundial. Jugador determinante, ganador de un Mundial con Argentina, futbolista en el F.C. Barcelona y el Nápoles, asombró a Pep Guardiola, cuando éste era un niño, con aquellas jugadas que parecían posibles sólo en la imaginación de un futbolista sin límites. Tal vez fue la contemplación del talento puro del Pelusa lo que, como entrenador de primera, le empujó a dar libertad total a Messi, lo que supuso su eclosión definitiva.

Después de su participación en el Mundial de Fútbol de 1982, se anunció el fichaje de Maradona por el F.C. Barcelona por mil doscientos millones de pesetas, pero en esa primera temporada se le diagnosticó una hepatitis con lo que se perdió tres meses de competición. Llegaba el crack que el club y la afición necesitaban. Con la contratación de César Luis Menotti como nuevo entrenador azulgrana, el equipo alcanzó la Copa del Rey frente al Real Madrid, mientras que en ese mismo mes ganó de nuevo la Liga contra el eterno rival, convirtiéndose en una de las grandes estrellas del fútbol español en la temporada 1982-1983.

En la siguiente campaña cayó lesionado por una fractura del tobillo de la pierna izquierda; contra todo pronóstico se recuperó al cabo de tres meses y medio. Su participación propició que los barcelonistas llegaran de nuevo a la final de la Copa del Rey pero que acabó con un final distinto: el Athletic de Bilbao se proclamó campeón. Al término del encuentro, la agresión de Maradona a Miguel Ángel Sola provocó una tremenda tângana que marcó el punto y final de la carrera del Pelusa en Barcelona puesto que la Federación Española de Fútbol le sancionó con tres meses sin poder jugar competiciones españolas.

Precisamente por eso, el presidente Josep Lluís Núñez decidió aceptar la oferta del Nápoles, donde el argentino marcó un hito en el fútbol italiano.

La web de la FIFA le define como el hombre que «conocía todos los trucos y fintas

con el balón, quien dominaba el esférico mejor que nadie, un as del toque corto, del pase largo, de los tiros libres y de los penales. Un orquestador de juego inolvidable, quien en el terreno de juego podía ser contenido solamente mediante infracciones». Con Bilardo al frente de la albiceleste y Maradona como capitán, llegó el momento de que Argentina se proclamara campeona del Mundial de México de 1986, no sin pasar por momentos de verdadera angustia.

En cuartos de final, el combinado de Maradona se enfrentó a la selección inglesa en un partido cargado de malos recuerdos por la guerra de las Malvinas que había tenido lugar entre los dos países cuatro años antes y que acabó con la reconquista por parte del Reino Unido de los tres archipiélagos. El partido será siempre recordado por los dos goles que marcó Maradona conocidos como «La mano de Dios» y el «Gol del Siglo». Gracias a esa victoria, el Pelusa devolvió durante unos días la alegría a Argentina, que no pasaba una buena situación financiera ni institucional, y recibió el Balón de Oro.

Tras el campeonato, deslumbró en Nápoles. El equipo italiano consiguió su primer título de Liga de la historia y la Copa de Italia. En la temporada 1988-1989 quedaron de nuevo segundos en la clasificación liguera pero consiguieron la Copa de la UEFA, el primer título internacional del club. Y por si fuera poco, la siguiente campaña el Nápoles logró su segundo *Scudetto* y la Supercopa de Italia.

A aquellos que le han criticado por sus escándalos, Maradona responde: «Sólo les pido que me dejen vivir mi propia vida. Yo nunca quise ser un ejemplo».

Como Maradona, Guardiola no se considera ejemplo ni modelo de nadie, pues sabe que hasta los mayores genios pueden tener los pies de barro.

Vida privada

Cada mañana Pep Guardiola lleva a sus hijos al colegio. Puede hacerlo, atendiendo a sus horarios —si el entrenamiento empieza a las once, le da tiempo de sobras—, y quiere hacerlo, porque adora a sus tres pequeños. Al llegar a la escuela, jamás tiene reparo alguno a la hora de firmar autógrafos o hacerse fotografías, y siempre con buena cara; incluso comenta con los seguidores del Espanyol más pequeños sobre el próximo rival de Liga. Una tranquila costumbre que dio un giro de 180 grados el 7 de mayo de 2009 tal como relata el diario *El País*.

Ese día, los alumnos se asomaron a las ventanas del colegio y salieron al patio para recibir entre aplausos la llegada de Pep Guardiola tras la inolvidable victoria in extremis en Stamford Bridge. «¿Por qué aplauden, papá?», le preguntó Màrius, su hijo mayor. Y Pep respondió: «Porque están contentos, hijo». Ese día Pep se sintió orgulloso de ser quien era y de tener el cargo de entrenador del F.C. Barcelona porque pocas cosas le hacen más feliz que ver a los aficionados azulgranas felices.

Pero, por norma general, el de Santpedor huye de los focos y no quiere ser el centro de atención de ninguna manera. No participa en redes sociales, acude a pocos actos públicos —y sólo de carácter cultural—, no concede entrevistas personales, huye del mundo de la farándula, lleva veinte años con su pareja... Es decir, es un personaje público que protege muy bien su vida privada; apenas existen fotografías familiares del técnico, por lo que las revistas del corazón tienen que aprovechar ocasiones como la entrega de la Medalla de Honor en categoría oro del Parlament de Catalunya para comentar el estilismo de Pep, de su pareja y de sus hijos.

Y es que las cámaras de la prensa rosa, «vetadas» en las ruedas de prensa de los jugadores, apuntan precisamente a los protagonistas del balón. La relación que el capitán Carles Puyol mantuvo en su momento con la joven modelo, Malena Costa, y sobre todo la suculenta pareja formada por Gerard Piqué y la cantante Shakira, que cumplen años el

mismo día pero con diez años de diferencia, han copado portadas y páginas de diarios deportivos y generalistas así como revistas del corazón.

Son los hombres de moda, los seres más famosos del planeta; su actividad futbolística mueve cantidades inverosímiles de dinero aunque no toman decisiones trascendentales ni gobiernan ningún país.

Su ejemplo es una invitación a no creernos más que nadie, aunque hayamos conseguido un ascenso, y a no mirar a nadie por encima del hombro. Al contrario, la mayor muestra de grandeza es hacer que los demás se sientan importantes, como consigue Pep con sus hombres semana tras semana.

Inconformismo

Cualquier persona tiene la capacidad de rebasar sus actuales límites, no hay que resignarse con lo que se ha conseguido hasta hoy.

El inconformismo es sinónimo de inteligencia, lucha y valentía. El disconforme es aquel que no se siente a gusto con las cosas que le rodean y que, por lo tanto, hará lo posible por modificarlas. Estos cambios pueden basarse en pequeños detalles del día a día como, por ejemplo, si no estamos a gusto con la decoración de nuestra casa, con nuestro corte de pelo o con nuestro fondo de armario.

Pero puede afectarnos de manera más profunda si no nos sentimos felices con la vida que llevamos. ¿Por qué conformarse con lo que tenemos si podemos aspirar a algo mejor?

¿Dónde está nuestro techo? Gigantes como Pep Guardiola nos muestran que podemos ser tan altos como se quiera. Tan sólo hay que borrar los límites que hemos trazado en nuestra mente.

Sólo tú eres el responsable de tu vida. Nadie más tiene las riendas de tu destino. Todos podemos ser mejores porque siempre hay retos que superar, puestos que ascender, lugares por conocer, personas por encontrar...

Si ya has ganado tu liga particular, ¿por qué no aspiras a conseguir el triplete?

Pep en Qatar

Los dos años que Pep Guardiola pasó en Qatar como jugador del Al Ahly, de 2003 a 2005, tras su aventura en la liga italiana, le han servido para generar cierta empatía con ese país del Golfo, hasta el punto de convertirse en embajador de la candidatura que propuso el emirato árabe para organizar el Mundial de Fútbol de 2022.

En su primer año como futbolista del Al Ahly fue escogido mejor jugador extranjero y coincidió con uno de sus mayores rivales en su época como azulgrana, el ex madridista Fernando Hierro, compañero en la selección española y jugador en esa época del Al-Rayyan de Qatar.

En una entrevista concedida a *Eurosport*, Guardiola explicó su día a día en el país catari, en el que disfrutó de una época de lo más relajada. «Me levanto, llevo a mi hija al colegio, me voy a jugar a golf... Cuando voy a jugar, si no me quedo en casa, como, descanso, estudio un poco de inglés, voy a entrenar, ceno, me acuesto con mi familia... Llevo una vida tranquila, placentera.»

Pese a estar alejado de su tierra natal, el actual técnico del F.C. Barcelona sabía que volvería tarde o temprano a su casa, pero no se imaginaba el futuro que le aguardaba unos años después. «Mmm... No sé, imagino que seguiré ligado al mundo del fútbol, me gusta la pelota... No sé, a veces me gustaría ser entrenador pero no sé, ya lo veremos, ya veré adónde me lleva», había comentado.

Ya como entrenador del Barcelona, tras el acuerdo que el club alcanzó con la Qatar Foundation para que la fundación patrocinara la camiseta del Barça a cambio de ciento sesenta y cinco millones de euros que la entidad percibirá en su totalidad en cinco temporadas y media, se generó cierto debate entre los aficionados azulgranas, que veían como dicha fundación «manchaba» la camiseta de su equipo, limpia de publicidad durante los ciento once años de historia del club. Sin embargo, Guardiola salió en defensa del emirato: «Viví allí durante dos años con mi familia y me trataron muy bien, dejé allí

muchos amigos musulmanes. Te hace ver las diferentes culturas y creencias religiosas milenarias. —Y añadió—: Tienen mucho potencial económico, una gran oferta educativa y unas reglas que las marca su gobierno. Estuve muy bien acogido y tuve muy buena experiencia».

Según el de Santpedor, Qatar es un país «muy seguro» en el que sus ciudadanos «tienen libertad». «Es sin duda el país del mundo islámico más abierto, más occidental, si no no le habrían dado el Mundial. Se quieren abrir al mundo occidental, donde las democracias están mucho más instauradas», argumentó.

Precisamente por ello, Guardiola decidió apoyar la candidatura de Qatar como sede del Mundial de 2022 e incluso podría acabar dirigiendo la selección del país tal como aseguró en su día el diario *Marca*, siguiendo los deseos del presidente Sheikh Hamad bin Khalifa bin Ahmad al Thani, que ya le habría hecho una oferta de treinta y seis millones de euros netos al año.

La experiencia de Pep en Qatar nos enseña que tenemos muchos prejuicios sobre el mundo islámico —y sobre cualquier otra cultura distinta de la nuestra—, pero que éstos sólo se superan viviendo nosotros mismos la diferencia.

Musicoterapia y cineterapia

La música nos transmite emociones y sentimientos profundos, nos contagia alegría e incluso puede hacernos llorar.

Hay canciones más pegadizas que otras, pero lo cierto es que existe la musicoterapia, un proceso de sanación y optimización de nuestras capacidades a través de la música. Hay himnos creados para animar a las masas, por ejemplo, a un equipo de fútbol, o bien canciones que han sido tomadas como un himno propio por diferentes grupos humanos que se han apoyado en ellas para salir adelante.

Es el caso de los jugadores del F.C. Barcelona con Pep Guardiola a la cabeza.

Por todos es conocida la afición del grupo por la canción «Viva la vida» de Coldplay o «Human» de The Killers. Tanto es así que desde la llegada del técnico barcelonista al banquillo se han convertido en canciones imprescindibles que suenan en el vestuario culé antes de los partidos, en las celebraciones e incluso durante las rúas realizadas en Barcelona.

Siguiendo la misma línea, Pep Guardiola también aplica la cineterapia para motivar a sus jugadores.

Cuando vemos una película que nos gusta, interiormente nos imaginamos que somos el protagonista principal o bien nos adelantamos a los acontecimientos, pensando en cómo resolveríamos nosotros una situación parecida. Es decir, activamos nuestros recursos proyectándonos en lo que sucede en la pantalla.

En el F.C. Barcelona se ha demostrado que la cineterapia funciona a las mil maravillas. En la final de la Champions de la temporada 2008-2009 entre el Barça y el Manchester United, celebrada en Roma, los hombres de Guardiola apenas calentaron los músculos sobre el terreno de juego antes del partido. El técnico tenía preparada una sorpresa a sus jugadores: un montaje en vídeo que mezclaba imágenes de la película *Gladiator* con acciones individuales de cada uno de los jugadores. «No sabemos a qué nos

enfrentamos, pero es más fácil que sobrevivamos si permanecemos juntos» es una de las pocas frases que se escuchan a lo largo de los siete minutos del emotivo vídeo. Cuando acabó, no hizo falta decir nada más. Los jugadores saltaron al campo y se llevaron la copa.

Paciencia activa

¡Qué difícil debe de ser para ciertos jugadores del F.C. Barcelona quedarse en el banquillo sin jugar partido tras partido! Pero ¿acaso se ven desmotivados? Ni mucho menos. Gracias a su trayectoria como futbolista, Pep Guardiola sabe perfectamente cómo alentar a sus hombres para que no decaigan, para que sigan adelante, para que entrenen todos con ganas y participen en la dinámica del equipo.

El mensaje que les transmite es el que deberíamos inculcarnos a nosotros mismos cuando las cosas van mal. No hay que desesperar: nuestro momento llegará.

Si un jugador pierde la esperanza y no se esfuerza como es debido, perderá la única oportunidad que tenía de triunfar en el equipo. «La paciencia es la madre de la ciencia», asegura el dicho popular. Y el científico Isaac Newton corroboró esta frase al decir: «Si he hecho descubrimientos invaluable ha sido más por tener paciencia que cualquier otro talento».

Es aquí donde entra en juego la paciencia activa.

Una de las acepciones del término paciencia hace referencia a la «facultad de saber esperar cuando algo se desea mucho». Una persona alterada que lo hace todo con prisas es difícil que obtenga buenos resultados. Sin embargo, alguien paciente es aquél capaz de soportar la espera y superar los contratiempos que aparecen a lo largo de la vida.

Mucha gente cae en el grave error de creer que paciencia es sinónimo de inactividad y pasividad. Nada más alejado de la realidad. Podemos estar a la espera de que se produzca un cambio en nuestra vida pero, si no actuamos y hacemos todo lo posible para que ese cambio suceda, no llegará.

Si necesitas un trabajo, no esperarás a que alguien llame a tu puerta para ofrecerte uno: actualizarás tu currículum, lo enviarás a diferentes empresas, aprovecharás el tiempo para realizar algún curso que te ayude a ampliar tus conocimientos o tus idiomas... Lo mismo sucede en el terreno sentimental. Tendrás más posibilidades de encontrar el amor

si sales predispuesto a conocer gente nueva en un bar, una discoteca o incluso creándote un perfil en alguna página web de contactos a través de internet.

En esto consiste precisamente la paciencia activa, en no darse por vencido y en ampliar nuestro espectro de actuación.

Si no quieres quedarte en el banquillo eternamente, ponte las pilas, muévete y lucha todo lo necesario hasta que llegue tu momento.

Cuando se gana demasiado:

Ernst Happel

El mítico Ernst Happel desarrolló su carrera como jugador en 1943, momento en el que su país, Austria, estaba padeciendo los efectos de la Segunda Guerra Mundial. En el Rapid de Viena cosechó cinco Ligas austríacas y una Copa Mitropa. Tras pasar dos años en el Racing Club de París, regresó al Rapid de Viena, club en que se retiró en 1959.

«Para mí todo ha merecido la pena, y no me arrepiento de nada», comentó en su día al analizar su carrera como entrenador. En 1962 se convirtió en el técnico del ADO Den Haag holandés, club en el que empezó a desarrollar sus habilidades como entrenador y con el que alcanzó la Copa de los Países Bajos. Seis años después repitió título en el Feyernood Rotterdam además de conseguir la Liga, y en su segundo curso ganó la primera y única Copa de Europa del club holandés, también la Liga y la Intercontinental, ya en la temporada 1970-1971.

El gran estratega Happel, defensa central en su época y gran orador, llevó al Hamburgo a la época dorada de su historia. Levantó dos Bundesligas, una Copa de Alemania y la única Copa de Europa del club, que ganaron en 1983. Argumentó en su despedida «¡Seis años en el Hamburgo son suficientes! No quiero que mis nietos estén hablando siempre del abuelito del Hamburgo...».

Mucho nos tememos que los argumentos que utilice Pep Guardiola el día que se despida del F.C. Barcelona serán similares a los que también llevaron a Happel a dejar el Feyernood pese a los éxitos logrados. «Hemos vivido tantas cosas que tengo que parar. Cuando se gana demasiado, la disciplina se resiente. Nos hacemos demasiado amigos. Sufrimos y lloramos, reímos y ganamos juntos. Y eso no puede durar mucho.» Regresó a su país para hacerse cargo del Tirol Innsbruck durante cuatro años, y ganaron dos Ligas y una Copa.

Amante del fútbol —«un día sin fútbol es un día perdido»— y del juego-espectáculo —«a la gente le gusta la fantasía de los jugadores; después de todo, los espectadores quieren recibir algo a cambio de lo que dan. Y como el fútbol es un juego, también quieren pasárselo bien»—, Happel tenía una filosofía futbolística muy similar a la del actual técnico azulgrana basada en el riesgo y no en las lamentaciones. «No hubo mala suerte en el partido; mala suerte hay si te rompes un pie», argumentó en su día, al igual que apuntó que «si queremos conseguir algo, tenemos que correr riesgos».

Aplicado a la vida diaria, no correr ningún riesgo es la forma más segura de no conseguir nada, asentarnos en la parálisis mientras el mundo se sigue moviendo a nuestro alrededor.

Guardiola en blanco y negro

Es raro ver a Pep Guardiola participando en algún acto publicitario, ya que no es nada dado a realizar acciones que vayan más allá de su trabajo como entrenador. Sin embargo, decidió formar parte de un proyecto para un conocido banco.

En el primer anuncio que apareció, Pep se convertía en el entrenador personal de un trabajador y padre de familia al que aconsejaba, apoyaba y motivaba en sus quehaceres diarios con frases como «Eres bueno y sabes que eres bueno» o «Soy un gran defensor del ser humano y creo mucho, mucho, mucho en él».

A continuación, participó en otro anuncio con el director de cine Fernando Trueba. Comienzan con una pregunta de Pep sobre el trabajo que realiza Fernando y los dos se muestran tan naturales que incluso el técnico profiere algún taco de asombro y admiración antes de que supuestamente le den el «Ok» para empezar a grabar.

Puesto que Guardiola no concede entrevistas individuales, algo que aprendió de Marcelo Bielsa en Argentina, este documento insólito se basa en una serie de preguntas que los dos interlocutores se realizan mutuamente, con lo que el técnico azulgrana desvela algunos secretos desconocidos para el público en general. «Cuando estoy en el vestuario, lo que más envidia me da es no poder entrar donde están los jugadores antes de entrenar... Aún me siento muchas veces futbolista y me doy cuenta de que, cuando trabajas con los más jóvenes, te has hecho mayor.»

El entrenador del Barça explica por qué prefiere renovar su compromiso con el club cada año basándose en la libertad y en la angustia que se puede llegar a sentir firmando un contrato demasiado largo. «No hay día que no piense que mañana me voy; creo que trabajo mejor pensando en que tengo libertad para decidir mi futuro. Lo de estar mucho tiempo ligado, estar a disgusto y que tengas que seguir estando me angustia mucho.»

El de Santpedor apunta en el anuncio que lo más maravilloso de su profesión es planear el siguiente partido porque al fin y al cabo el fútbol es un juego. «Lo hemos

pervertido porque es un negocio del que vive muchísima gente pero es un juego que da sentido a mi profesión [...]. Vuelves a lo más primitivo, si no estuvieran en el estadio lo harían igual, se seguirían juntando para jugar con los amigos... No he encontrado a un futbolista de alto nivel al que no le guste lo que hace.»

Para Guardiola, el fútbol ha sido la base de su educación: «La herramienta más educativa que he tenido ha sido el deporte; he aprendido a aceptar la derrota, que el otro es mejor, a levantarme después de no haber hecho bien las cosas, a esforzarme para hacerlo mejor, a que mi compañero es mejor que yo, a que el que manda diga que no juegas... Mi educación me la ha dado el deporte, de verlo, de compartir».

La barriga llena

«**V**enimos de ganar dos títulos, cuesta arrancar con la barriga llena, pero no dudo de estos jugadores y lo volveremos a hacer», espetó Pep Guardiola tras el empate a dos que el Milan consiguió, in extremis, en el Camp Nou en la ida de la fase de grupos de la Champions tras un partido excepcional de los azulgranas.

Algunos periodistas y aficionados entendieron, con esta frase, que los elogios y éxitos que el equipo había recibido nada más empezar la temporada —gracias a la consecución de las dos Supercopas— habrían mermado las ganas de seguir acumulando triunfos del conjunto barcelonista.

Sin embargo, a mi entender, el técnico simplemente quería justificar el empate basándose en que el equipo ya había disputado dos competiciones oficiales, una nada más y nada menos que contra el Real Madrid a doble partido, además de varios partidos de Liga, por lo que el equipo estaba más rodado y, como consecuencia, más «cansado» que en otras situaciones. Aun así, Guardiola demuestra día tras días absoluta fe y confianza en los suyos, dejando claro que las ganas y el ansia del equipo siguen intactas y que lucharán hasta el final para seguir aumentando su palmarés.

Tal como dijo Buda, «siempre estoy empezando».

Por ello debemos mirar hacia el futuro con optimismo y ganas de superarnos. Por mucho que se hable de la crisis, ¿debes dejar de perseguir tu sueño y quedarte cruzado de brazos? La sabiduría popular asegura que «todo está por hacer». Nunca se tiene la barriga demasiado llena si hablamos de nuestro porvenir.

Maquiavélico

Nicolás Maquiavelo (Florencia, 1469-1527) escribió *El Príncipe*, un tratado político basado en los consejos que un mandatario debe seguir para mantener su Estado y la confianza de sus súbditos. Este libro ha dado paso al adjetivo «maquiavélico», es decir, «que actúa con astucia y doblez», y puede aplicarse como decálogo a seguir en diferentes ámbitos de la vida, incluso al fútbol.

Si establecemos una relación entre los conceptos utilizados por Maquiavelo y el panorama actual del F.C. Barcelona, podemos equiparar la posición de entrenador a la de príncipe, la de equipo a la de ejército y la de afición a la de pueblo.

Por una parte, Maquiavelo asegura que un príncipe debe escoger cuidadosamente a sus consejeros, huyendo de los aduladores y rodeándose de personas que tienen la capacidad de decir la verdad sin faltarle al respeto. No hay duda de que Guardiola se ha rodeado de un staff técnico formado por personas de absoluta confianza, con las que incluso ha compartido sus días en la Masia del Barça tales como Tito Vilanova y Aureli Altimira.

El escritor apunta también que un príncipe debe fijarse en las hazañas de los grandes hombres del pasado para captar la esencia de los antiguos gobernantes; el de Santpedor ha llegado a ser quien es gracias a los consejos que en su día recibió por parte de grandes entrenadores como Menotti o Bielsa, y por haber aprendido y haberse fijado a lo largo de su carrera en los métodos y las técnicas utilizados por ejemplo por Cruyff.

Además, según Maquiavelo, un príncipe debe ser amado y temido a la vez: amado por sus súbditos y temido por todos para evitar que sea destronado. El técnico azulgrana es querido por la afición —«un príncipe necesita tener al pueblo de su lado; en caso contrario, en las adversidades no tendrá remedio alguno»—; respetado por los rivales —que se enfrentan con garra al Barcelona, sabiéndose perdedores en ocasiones antes de tiempo—; admirado por sus jugadores y defendido por sus superiores —mantiene el

«apoyo divino»— gracias, en parte, al ejército —el equipo— del que dispone. Un ejército que debe ser propio, reza Maquiavelo, constituido por soldados del país que, siguiendo el símil futbolístico, podría atribuirse a los jugadores formados en la Masia.

Y es que el príncipe debe ser virtuoso, prudente, flexible ante las nuevas situaciones, respetuoso y poseer una gran astucia e inteligencia, rasgos todos característicos del entrenador azul grana. Tal como escribió Maquiavelo en su gran obra, «todos los profetas armados han triunfado».

Como dijo en su día Bernd Schuster, ex jugador del Barça y del Real Madrid, «no hace falta decir nada más».

Una vida después de ésta

Existen infinidad de jugadores que, una vez retirados del mundo del fútbol, han seguido vinculados a él como es el caso obvio de Pep Guardiola, Luis Enrique y Óscar García en los banquillos, pero también es frecuente que pasen a formar parte de los cuerpos técnicos de los clubes desarrollando labores de dirección.

Es el caso del ex barcelonista Guillermo Amor, actual director técnico del fútbol formativo del club azulgrana o de Andoni Zubizarreta, ex portero barcelonista y actual director técnico del primer equipo. O por ejemplo Alexanco, una leyenda del fútbol que durante varios años fue el responsable del fútbol base del Barcelona.

Otros muchos jugadores que han pasado por equipos españoles triunfan en diferentes medios de comunicación. Es el caso de Cañizares, portero de clubes como el Valencia, el Real Madrid y la selección española que, tras su retirada, ha participado en varias competiciones de rallys y se ha convertido en uno de los rostros más conocidos de Canal +. Un ejemplo es incluso el de Guti, ex madridista ligado al mundo de la farándula, que participó como comentarista en la cadena Ser, quien también ha aparecido en varios programas de televisión y en películas.

Tal vez el caso más espectacular es el de Julio Iglesias. Fichó como portero del Juvenil B del Real Madrid pero un accidente de tráfico le apartó de forma definitiva de los terrenos de juego al quedar semiparalítico y no poder caminar durante casi dos años. Gracias al apoyo de un enfermero que cuidó de él y le regaló su primera guitarra, y a su afición a escribir poemas, Julio descubrió una nueva pasión que le ayudó a superar su adiós definitivo del mundo del fútbol: la canción.

Gracias a su esfuerzo incontestable, volvió a caminar, viajó a Inglaterra y a su regreso a España encontró el éxito infinito que le ha acompañado durante tantos años.

Jóvenes talentos que, una vez finalizan su relación con el deporte por desgaste o por desgracia, deciden que la vida son cuatro días y que hay que aprovecharla al máximo.

Momentos críticos

Pep Guardiola tuvo que salir adelante, a lo largo de su carrera, tras ser tachado de homosexual y de padecer SIDA. También siguió adelante y creyó en sí mismo tras una grave acusación de dopaje.

El ser humano ha sido concebido para vivir en sociedad, relacionarse con los demás y formar parte de círculos más reducidos constituidos por amigos, compañeros de trabajo, familiares... Sin embargo, la mayoría de nosotros no estamos capacitados para asumir lo que los demás opinan. Somos propensos a criticar a los otros sin miramientos, sin reparar en el dolor que podemos causar, pero no aceptamos ser el centro de los comentarios malintencionados.

No obstante, tenemos que aprender a lidiar con la opinión ajena puesto que, si tanto nos importa, jamás seremos plenamente felices. Debemos ser nosotros mismos, comportarnos con total naturalidad y hacer las cosas que haríamos sin tener en cuenta lo que los demás puedan pensar: sólo así viviremos en paz con nosotros mismos, sin traicionarnos.

«Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que los otros opinen de ti», señaló en su momento el filósofo romano Séneca. Una verdad como un templo. Si estás a gusto contigo mismo y con tus logros, ¿qué más da lo que opinen los demás?

Pep Guardiola ha seguido su camino, a lo largo de estos años, tras recibir acusaciones malintencionadas. Ninguna de ellas ha resultado ser cierta: ha seguido con su carrera como futbolista y ahora como entrenador mostrando siempre una salud de hierro (en los últimos años sólo ha tenido una lumbalgia), sigue con su pareja, Cristina, con la que ha tenido tres hijos, y fue absuelto de la acusación de dopaje.

Si le hubieran afectado todas las críticas a las que se ha enfrentado a lo largo de su vida, jamás habría llegado donde está. Se habría encerrado en sí mismo, huyendo de los demás y cavándose, poco a poco, su propia tumba. Es probable que ese cambio de

actitud le hubiera llevado a perder a su mujer, a echar por la borda su carrera, e incluso a caer en una depresión. Pero se ha mostrado fuerte ante las adversidades de la vida y ha sabido salir con solvencia de todas las falsedades que se han dicho sobre él.

Sin duda, la fortaleza mental nos ayuda a mantenernos en el camino correcto sin dar importancia a lo que opinan los demás. Si tu familia y tus amigos te quieren y te respetan, ¡qué importa lo que piense el resto!

El arte de la guerra

Se cree que el militar chino Sun Tzu redactó hace unos dos mil quinientos años *El arte de la guerra*, un libro sobre tácticas y estrategias militares que ha inspirado a infinidad de estrategias como Napoleón así como a autores como Maquiavelo. De hecho, no se trata de un libro de táctica militar sino más bien de la fórmula para aplicar, con sabiduría, el conocimiento en los momentos de confrontación, algo que sucede tanto en el fútbol como en la vida diaria.

En un encuentro se enfrentan dos equipos —bien pueden ser dos selecciones que representen a dos países— formados por once hombres —guerreros— cada uno, dirigidos por sus respectivos entrenadores —o comandantes— que compiten y luchan para convertirse en los ganadores frente a sus hinchadas —o pueblos— en los diferentes estadios —o campos de batalla.

«La invencibilidad radica en la defensa; la posibilidad de la victoria, en el ataque», reza Sun Tzu. Una frase perfectamente aplicable al mundo del balón. Y es que tanto en la guerra como en el fútbol o en el mundo de las finanzas, lo más importante es conocer y estudiar a tu enemigo, algo que Pep Guardiola realiza a fondo antes de cada partido.

«Si conoces a los demás y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas correrás peligro; si no conoces a los demás, pero te conoces a ti mismo, perderás una batalla y ganarás otra; si no conoces a los demás ni te conoces a ti mismo, correrás peligro en cada batalla.» De la misma forma, un estratega como Pep es capaz de definir un «once» diferente sobre el terreno de juego en cada partido de modo que los rivales no pueden predecir hasta el inicio del encuentro la manera en la que deben jugar contra los azulgranas: «Todas las guerras se basan en el engaño. El enemigo debe ignorar dónde me propongo librar la batalla, porque si lo ignora deberá estar preparado en muchos lugares».

Lo que está claro es que un entrenador debe dar una serie de órdenes «razonables, justas, sencillas, claras y consecuentes» para que exista «una satisfacción recíproca entre

el líder y el grupo», porque «cualquiera que tenga forma puede ser definido, y cualquiera que pueda ser definido puede ser vencido».

Eso sí, no debemos olvidarnos jamás de que poseer una mentalidad ganadora nos lleva casi directamente a la victoria final, tal como explica Sun Tzu: «Si tus fuerzas están en orden mientras que las tuyas están inmersas en el caos, si tú y tus fuerzas están con ánimo y ellos desmoralizados, entonces, aunque sean más numerosos, puedes entrar en batalla».

El valor de la constancia

La suerte existe pero también se busca.

¿Cuántas veces hemos escuchado el refrán «a la tercera va la vencida»? No es hablar por hablar. Cuando una persona es constante, se esfuerza sin descanso en lo que hace y lucha con todas sus ganas para alcanzar una meta, tiene grandes probabilidades de cumplirla. Al fin y al cabo, los seres humanos estamos programados para marcarnos objetivos aparentemente inalcanzables y superarlos cada día.

Tal como indica Malcolm Gladwell en *Outliers (Fuera de serie)* con su regla de las diez mil horas, solamente a través de la constancia podemos convertirnos en buenos pintores, escritores, políticos, banqueros, médicos... Un cirujano sin una buena base, sin cinco años de carrera universitaria y sin un exitoso MIR, no salvará ni una vida. Pero si estudia con dedicación, obtendrá su recompensa final gracias a la ambición que le ha mantenido alerta durante todos esos años.

Una buena muestra de constancia y esfuerzo la ha dado con el paso del tiempo Pep Guardiola. Como jugador, llegó a las categorías inferiores del F. C. Barcelona en 1984. Siete años después, en 1991, pasó al primer equipo bajo las órdenes de Johan Cruyff, convirtiéndose en una de las piezas clave del conjunto azulgrana. En 1992 conquistó su primera Champions y su progresión fue imparable, tanto que en la temporada 1997-1998 se convirtió en el capitán indiscutible hasta su despedida del club azulgrana en 2000-2001. Pero ahí no acabó todo.

Tras su paso por Italia, Qatar y México, en 2006 se sacó el carnet de entrenador profesional para recabar de nuevo en el Barcelona, un año después, como entrenador del filial, cuando subió al equipo de Tercera División a Segunda B. A partir de ahí, su recorrido es conocido por todos, convirtiéndose en técnico del primer equipo desde el 8 de mayo de 2008 hasta la actualidad, alcanzando grandes logros como el sexteto en un año.

«La gota horada la roca, no por su fuerza sino por su constancia», aseguraba el poeta romano Ovidio. Nunca mejor dicho.

La Naranja Mecánica: Rinus Michels

El mito holandés Rinus Michels labró toda su carrera futbolística en un solo club, el Ajax, en el que jugó 269 partidos y marcó 121 goles entre 1946 y 1958, acumulando dos Ligas holandesas en 1947 y 1957. Su última temporada como jugador la hizo en un equipo local de Amsterdam.

Antes de iniciarse como técnico, ejerció de profesor de gimnasia en una escuela para niños sordos hasta que en 1965 pasó a ser el entrenador del equipo de su vida que, en ese momento, luchaba por no descender de categoría. Tal fue el cambio que Michels le dio al equipo que seis años más tarde el Ajax se proclamó campeón de la Copa de Europa en el último partido del entrenador al mando del equipo. Además consiguió cuatro veces la Liga y tres la Copa de Holanda.

De su país saltó a España para hacerse cargo del F.C. Barcelona en dos etapas distintas —de 1971 a 1975 y de 1976 a 1978—, haciéndose con dos títulos en sus periplos azulgranas —Liga y Copa del Rey—. Empezaba la cultura holandesa del Barça que culminaría —ideológicamente— con el Pep Team.

Conocido en el mundo entero por su seriedad, hasta el punto de ganarse el apodo de General por la dureza con la que trataba a sus jugadores, su táctica basada en la cohesión y en potenciar la genialidad de cada miembro del grupo permitió al equipo de Michels proclamarse campeón de la Liga española en 1974.

Ese mismo año se hizo cargo de la selección holandesa, conocida como la Naranja Mecánica. Con su fútbol ofensivo y en su primer año con Johan Cruyff como estandarte de la absoluta, al que tuvo el placer de dirigir tanto en el Ajax como en el Barça, la Oranje alcanzó ante el asombro del mundo entero el subcampeonato del Mundial de Alemania, derrotando a grandes del fútbol como Argentina y Brasil.

«El fútbol es la guerra» es una de sus frases que ha pasado a la posteridad. Su visión

de juego con un centro del campo habilidoso, unos extremos rápidos y un juego de ataque-defensa constante, similar al que utiliza desde su llegada al club azulgrana Pep Guardiola —aunque Michels abogaba por la velocidad y la realización de pocos pases—, le valió para ganarse diferentes reconocimientos. En 1999 la FIFA lo eligió mejor entrenador del siglo XX mientras que el diario *The Times* en 2007, dos años después de su muerte a los setenta y siete años por complicaciones tras ser operado de una válvula cardíaca, lo nombró mejor entrenador de la historia del fútbol.

Tras su muerte, uno de los jugadores a los que dirigió, Ronald Koeman, lo definió como «un entrenador con una superioridad natural que era respetada por el equipo; un hombre de pocas palabras, aunque en su última época se volvió más humano».

Gran estratega, la lección de Michels que podemos aplicar a cualquier ámbito de la vida es que debemos encontrar un equilibrio entre la defensa, la construcción del juego y del ataque. Traducido a un lenguaje cotidiano: hay que ser previsor, organizar la propia vida y actuar cuando conviene asumiendo riesgos.

Jugadas ensayadas

Tanto en el fútbol como en nuestro día a día existen métodos de actuación apropiados para una situación que conocemos de antemano, como una primera cita romántica.

Un ejemplo de previsión de este tipo de acciones se da prácticamente en cada partido del deporte rey. De hecho, para conseguir marcar un gol, los jugadores realizan una serie de jugadas ensayadas o de estrategia con las que engañan al rival para alcanzar su único objetivo: atravesar la red.

Este tipo de movimientos se basan en la capacidad para sorprender al rival y despistar a los contrincantes, con la intención de controlar el juego y cambiar la dinámica del partido.

En el fútbol existen diferentes jugadas de estrategia que los jugadores ensayan a conciencia en los entrenamientos para ponerlas en práctica sobre el terreno de juego. Son, muy especialmente, los lanzamientos de falta, los saques de esquina, el cambio de posiciones entre los futbolistas sobre el terreno de juego, un rápido contraataque... Incluso el hecho de provocar o forzar una falta o un penalti es una jugada de estrategia que bien puede acabar en gol y decantar la balanza a favor de un equipo u otro.

En multitud de ocasiones hemos visto que los jugadores sacan una falta de manera rapidísima para coger al rival despistado o simular que lanza uno de ellos para que acabe rematando otro. Gracias a ese factor sorpresa el fútbol nos demuestra que, como en las finanzas o en los juegos de azar, la estrategia a seguir es fundamental.

Un broker que se «juega» su dinero en la bolsa, caracterizada por sus rápidos movimientos fluctuantes, debe estudiar a la perfección la estrategia y los movimientos a seguir para no perder de una tacada la inversión realizada. Lo mismo ocurre con el seductor o la seductora que quiere tomar por sorpresa a la persona que le gusta.

Porque en el fútbol, como en la vida, debe usarse la cabeza no sólo para rematar sino

también para pensar en la jugada que mejores resultados puede reportarnos.

Provisional como la vida misma

Pep Guardiola opta por la renovación cada año; su filosofía es no correr, ser conscientes de nuestras limitaciones y de hasta dónde lograremos llegar sin forzar la máquina y sin prometer cosas que quizá no podemos cumplir. Con autoestima pero sin caer en la trampa de pensar que somos el mejor.

No hay nada más satisfactorio para una persona que vivir el presente y tomar conciencia de la provisionalidad de todo. Si nos quedamos anclados en el pasado, nunca podremos avanzar ni ser felices con las cosas que todavía están por llegar. Y si vivimos solamente por y para el futuro, nos perderemos los pequeños placeres cotidianos que hacen nuestra existencia más llevadera.

No hay por qué correr ni forzar la máquina más de lo necesario: las cosas pasan cuando tienen que pasar.

Ésa es la filosofía básica del técnico barcelonista. Su método de trabajo se basa en la renovación en plazos cortos de su compromiso con el club azulgrana. Mientras se extiende un nerviosismo generalizado a su alrededor por saber si va a renovar o no y cuándo lo hará, él se muestra tranquilo y sosegado con el tema.

Sabedor de sus limitaciones como ser humano, huye de promesas imposibles de cumplir como jurar que será el entrenador azulgrana de por vida o que cada año su equipo ganará, como mínimo, la Liga. Porque nada es para siempre, ni el éxito ni el fracaso. Comedido como es, tiene la humildad necesaria para seguir adelante y luchar día a día, sin caer en la trampa de considerarse el mejor entrenador del planeta.

Si estás bien con tu pareja, ¿por qué empiezas a agobiarle con casaros y tener hijos? Y si tu trabajo te llena profesionalmente hablando, ¿por qué sólo piensas en ascender o en encontrar otro?

Tal como indica la locución latina *carpe diem*, aprovecha el momento y disfruta de tu vida aquí y ahora, como si no hubiera mañana. Al fin y al cabo, nunca sabremos lo que

nos deparará el futuro. Como dicen los maestros de zen, las personas que no saben vivir el instante no encontrarán la felicidad en ninguna otra parte.

«Correr es de cobardes»:

Charly Rexach

Esta frase sorprendente es de Carles Rexach, un mito del barcelonismo, futbolista que se ganó el amor y el odio de los aficionados de la época. «Para jugar al fútbol no se debe sufrir. Lo que se hace sufriendo no puede salir bien», argumentó en su día. Para Charly lo natural no era vaciarse corriendo, sino estar en el lugar adecuado en el momento adecuado.

Aunque vistió durante dieciséis temporadas la camiseta azulgrana al lado de otros grandes del fútbol como Johan Cruyff, so lamente ganó una Liga en la campaña 1973-1974; en total levantó esa Liga, una Copa de Ferias, cuatro Copas de España y la Recopa de Basilea hasta su retirada, con treinta y cuatro años, en 1981.

Su época dorada como segundo entrenador tuvo lugar entre 1988 y 1996, momento en el que su ex compañero Johan Cruyff se hizo cargo del conjunto azulgrana; juntos elevaron el juego de equipo al máximo nivel, hasta el punto de conseguir cuatro Ligas consecutivas gracias al famoso Dream Team, equipo del que formó parte durante los últimos cinco años Pep Guardiola.

«Cuando era jugador siempre fichábamos a los mejores: Maradona, Schuster, Simonsen... Pero cada uno iba por su cuenta, lo difícil es que se complementen. Cuando nosotros cogimos el equipo era un momento difícil. Cada uno venía de un sitio en el que eran estrellas y hubo que pasarlos por la minipímer», destacó en *La Razón*.

Artífice junto a Cruyff del excelso juego basado en el toque y la posesión que predica hoy en día Guardiola, el ex técnico barcelonista declaró en el programa de TV3 *El Convidat*: «Lo mío y lo de Cruyff es irrepetible; no fue el principio, que viene de Michels en algunas cosas, pero es el momento en el que el Barça pone la primera piedra para decir “esto funcionará así”. No me apunto al carro, yo ya predicaba este fútbol de

menos correr, menos saltar, porque yo era un jugador de ese tipo, y con el apoyo de Cruyff se pudo hacer».

La base de todo se encuentra en el balón. «Si tienes el balón puedes atacar y defender, tú decides. Se trata de tener el balón el 60 o el 70 por ciento... También cada jugador debe saber dónde jugar y qué hacer ahí. El lateral, el extremo... Luego empiezan los movimientos: cada uno tenía que saber cómo actuar al estar en el sitio del otro.» Control, posesión y dominio de la situación, exactamente lo mismo que predica Guardiola en la actualidad. «La consecuencia de esta idea es el Barça actual y también la selección. Se ha dejado atrás la idea de la furia española, esos tópicos que nos decían aquello de que hay que morder, luchar, morir... Yo siempre he luchado contra eso. No, hay que jugar al fútbol.»

Charly fue el instigador del fichaje del actual mejor jugador del mundo: Leo Messi. Conocido por todos es el primer contrato «redactado» por Rexach que el astro argentino firmó en una servilleta. «Dicen que fui el descubridor, pero se descubre solo. Aunque uno no entienda de fútbol, él se hace ver. Había gente que no lo tenía claro, pero es un jugador diferente. Decían que si era chupón, jugador de fútbolín... pues entonces ficho el fútbolín entero», zanjó.

Aunque la filosofía de Guardiola difiere de las declaraciones de Rexach como jugador, Pep siempre ha mostrado una admiración y un inmenso respeto por este icono del barcelonismo, de quien aprendió la naturalidad en el juego.

«En un momento dado»: Cruyff entrenador

Su época de entrenador se inició en la temporada 1984-1985 cuando fue nombrado director deportivo del Ajax. Inició entonces una nueva estrategia basada en el trabajo con la cantera —«la base [del equipo] tiene que ser de casa para que el público se identifique con el equipo, y mantener, eso sí, las excepciones»— y en implantar el sistema 3-4-3 en las categorías inferiores.

Este sistema, que minaba la capacidad defensiva del equipo y aumentaba la ofensiva, está siendo utilizado en multitud de ocasiones por Pep Guardiola en el Barça actual. «Yo creo que la gente debería ser capaz de jugar en todas las posiciones del campo. Por eso es tan importante que todos escuchen durante las conversaciones tácticas. El extremo izquierdo no puede dormirse cuando el entrenador habla sobre el lateral derecho», razonó Cruyff.

Esta concepción novedosa le llevó a convertirse en el entrenador del Ajax durante dos temporadas y media en las que ganó dos Copas de Holanda y una Recopa de Europa.

Ya en mayo de 1988 aterrizó de nuevo en Barcelona para sacar adelante a un equipo bastante debilitado. A su llegada, renovó la plantilla e inició un nuevo proyecto cargado de ilusión para los aficionados. Su apuesta por los jugadores de la cantera le salió redonda y, acompañado por su inseparable amigo Charlie Rexach en el banquillo, consiguió en la primera temporada la Recopa de Europa.

En 1990 el Barça ganó la Copa del Rey y fue en la temporada siguiente cuando el equipo arrancó de verdad gracias, en parte, a los fichajes de Ronald Koeman y Hristo Stoitchkov. Desde ese momento, el equipo conocido como Dream Team pasaría a la historia gracias a las cuatro Ligas consecutivas y a la primera Copa de Europa que ganaron para el F. C. Barcelona en 1992 en el estadio de Wembley, donde el conjunto de Guardiola alcanzó la misma gloria en la final de 2011.

Muchos otros técnicos que pasaron por sus manos como jugadores han apostado por

el modelo de cantera, destacando la labor de Óscar García, Sergi Barjuán, Luis Enrique y Pep Guardiola en las diferentes categorías azulgranas. «Si nosotros tenemos la pelota, ellos no pueden marcar», diría Cruyff. Y también: «Al fútbol siempre debe jugarse de manera atractiva, debes jugar de manera ofensiva, debe ser un espectáculo»; «Todos los entrenadores hablan sobre movimiento, sobre correr mucho. Yo digo que no es necesario correr tanto. El fútbol es un juego que se juega con el cerebro. Debes estar en el lugar adecuado, en el momento adecuado, ni demasiado pronto ni demasiado tarde».

Esta última frase es un consejo de oro para cualquier persona que aspire al éxito en lo que se haya propuesto.

Evasión o victoria

La película *Evasión o victoria*, dirigida por John Huston en 1981 y protagonizada entre otros por Sylvester Stallone y Pelé, representa en parte la historia real de ocho jugadores del Dinamo de Kiev y tres del Lokomotiv de Moscú que en agosto de 1942 se enfrentaron a un equipo del ejército nazi y ganaron 5-3. Días después, los «soviéticos» fueron perseguidos y torturados hasta su muerte como represalia.

Aunque Huston decidió crear un final alternativo bastante más agradable que el que sucedió en realidad, el mensaje del filme podría resumirse en la siguiente frase que aparece en la película: «Las guerras deberían dirimirse en un campo de fútbol». En el estadio del Dinamo de Kiev hay un monumento que recuerda para siempre a aquellos jugadores que en la vida real «prefirieron morir antes que ser derrotados».

Una emocionante lección que nos sirve de faro ante las dificultades.

Tal como narra el guión, a un comandante del campo de concentración de Gensdorff, que antes de la Segunda Guerra Mundial había formado parte de la selección alemana de fútbol, se le ocurre la idea de organizar un partido en el que se enfrenten un equipo alemán y otro formado por prisioneros. En un principio, los prisioneros, procedentes de diferentes países del mundo y con todos los factores en contra, no aceptan la propuesta, pero finalmente optan por participar para intentar huir del campo a la media parte del partido.

Sin embargo, cuando llega el momento de escapar deciden que «si nos vamos ahora, perdemos algo más importante que un partido», con lo que acaban el encuentro y consiguen escapar al final del mismo entre la multitud que salta al terreno de juego para celebrar su victoria.

De la misma forma, la película deja otro mensaje: por mucho que parezcas el débil no debes rendirte jamás porque cualquiera puede ser el triunfador. El equipo nazi tenía el

poder, el mando y la superioridad física; sin embargo, fue el otro conjunto el que, gracias a su esfuerzo y su empeño, alcanzó la victoria.

El fútbol y la vida: Eduardo Galeano

El uruguayo Eduardo Galeano es uno de los escritores y periodistas más reconocidos de América Latina. Sobre el tema que nos ocupa cabe destacar su obra *Fútbol a sol y sombra*, un clásico dedicado a este deporte que Pep Guardiola también conoce.

Tal como describió Santiago Segurola en el diario *Marca*, Galeano «confirma la paradoja del fútbol: una pasión que cada aficionado vive de forma singular, pero que tiene otra particularidad aún mayor, pues todos los hinchas nos reconocemos en los otros, sea donde sea».

Tal como el propio Galeano explica en el prólogo de su libro, «quise ser jugador de fútbol; jugaba de ocho y me fue muy mal [...]. La pelota y yo nunca pudimos entendernos, fue un caso de amor no correspondido. También era un desastre en otro sentido: cuando los rivales hacían una linda jugada yo iba y los felicitaba, lo cual es un pecado imperdonable para las reglas del fútbol moderno». Al igual que Vázquez Montalbán, se hace la siguiente pregunta: ¿en qué se parece el fútbol a Dios? Y contesta así: «En la devoción que le tienen muchos creyentes y en la desconfianza que le tienen muchos intelectuales». Para él, «no hay nada menos vacío que un estadio vacío, nada menos mudo que las gradas sin nadie [...]. Habla en catalán el cemento del Camp Nou y en euskera conversan las gradas de San Mamés en Bilbao».

Cada capítulo está dedicado a una parte fundamental del deporte rey. Es capaz de describir a la perfección, por ejemplo, al hincha que se desplaza al estadio de su equipo. «Aunque el hincha puede contemplar el milagro, más cómodamente, en la pantalla de la tele, prefiere emprender la peregrinación hacia este lugar [el estadio] donde puede ver en carne y hueso a sus ángeles batiéndose en duelo contra los demonios de turno.» Como no podía ser de otra forma, dedica un capítulo a lo que da sentido a este juego: el gol. «El gol es el orgasmo del fútbol. Como el orgasmo, el gol es cada vez menos frecuente

en la vida moderna [...]. El entusiasmo que se desata cada vez que la bola blanca sacude la red puede parecer misterio o locura, pero hay que tener en cuenta que el milagro se da poco. El gol, aunque sea un golcito, resulta siempre gol en la garganta de los locutores de radio [...] y la multitud delira y el estadio se olvida de que es de cemento y se desprende de la tierra y se va al aire.»

Pura poesía y crudeza la que emplea Galeano para definir todo lo que conforma el mundo del fútbol. Incluidos a los entrenadores: «La maquinaria del espectáculo tritura todo, todo dura poco, y el director técnico es tan desechable como cualquier otro producto de la sociedad de consumo. Hoy el público grita “¡No te mueras nunca!”, y el domingo que viene lo invita a morir. Él cree que el fútbol es una ciencia y la cancha un laboratorio, pero los dirigentes y la hinchada no sólo le exigen la genialidad de Einstein y la sutileza de Freud, sino también la capacidad milagrera de la Virgen de Lourdes y el aguante de Gandhi».

La elaborada filosofía de Galeano nos enseña, entre muchas otras cosas, que todos somos muy diferentes y a la vez muy parecidos. Somos capaces de cultivar el egoísmo, el resentimiento y el odio, pero también unirnos bajo un solo grito y sentirnos hermanos durante noventa minutos.

Aprender del enemigo

Pep Guardiola es el primero en mostrar respeto hacia los rivales.

La mejor táctica que puedes llevar a cabo para vencer a tu enemigo —a veces el enemigo no es una persona, sino un problema o una dificultad— es estudiarle. Si analizas sus movimientos, observas cómo se comporta y logras encontrar sus puntos débiles, conseguirás derrotarle.

Éste es el método que utiliza el entrenador azulgrana a la hora de preparar los partidos: observa pacientemente al rival, intenta anular sus características positivas y atacarle directamente en aquello en lo que se muestra más inseguro. Es la mejor forma de manifestar respeto por el rival, sin infravalorarlo y teniendo opciones de vencerle.

Sin lugar a dudas, nuestro enemigo nos enseña a ser mejores, tal como asegura en la siguiente reflexión el Dalai Lama: «Se dice que nuestro enemigo es nuestro mejor maestro. Al estar con un maestro, podemos aprender la importancia de la paciencia, el control y la tolerancia, pero no tenemos oportunidad real de practicarla. La verdadera práctica surge al encontrarnos con un enemigo».

No hay nada mejor que aprender cosas nuevas a través de las tácticas que utilizan los demás, de la misma forma que podemos descubrir algunas de nuestras actitudes que provocan irritación en nuestro entorno. Porque los demás actúan de espejo en el que mirarnos: lo que no nos gusta de los otros es lo que nos molesta de nosotros mismos, y lo que nos gusta del resto es lo que nos agrada de nosotros mismos. Pero hay que tomar ciertas precauciones porque, como afirmó el escritor Jorge Luis Borges, «hay que tener cuidado al elegir a los enemigos porque uno termina pareciéndose a ellos».

El efecto Pigmalión:

Udo Lattek

Udo Lattek es uno de los técnicos que más éxitos ha cosechado en el fútbol de su país. Practicó deporte desde muy joven —era capaz de correr los cien metros en once segundos—, algo que le sirvió para convertirse en un delantero veloz. Jugó en el Marienheide, el Bayern Leverkusen, el Wipperfürth y el Osnabrück, club en el que se retiró con treinta años. Parte del dinero que ganaba lo dedicó a pagarse sus estudios de magisterio, aprendizaje que utilizó posteriormente en los vestuarios para convertirse en un gran motivador.

Llegó a Barcelona en 1981 para dirigir al club azulgrana, con el que conquistó la Recopa de Europa en 1982, aunque dejó escapar la Liga que ganó la Real Sociedad.

Guardiola era entonces un niño, pero recuerda que el Profesor, como a veces se le apodaba, llegó hablando un castellano perfecto. De hecho, fue el primero en hablar del famoso «entorno» azulgrana que el actual entrenador domina tan bien.

Fue despedido antes de acabar su segunda temporada tras unas declaraciones que realizó al término de un encuentro frente el Sporting de Gijón, en las que aseguró que el 30 de junio abandonaría el club porque la directiva no se había pronunciado sobre su renovación. El club consideró que ese comentario generaba desconfianza en los jugadores, por lo que decidieron prescindir de sus servicios.

Su estancia en el club azulgrana no estuvo marcada precisamente por la tranquilidad. En su última rueda de prensa, Lattek convocó a los medios para «despedirme de todos ustedes, darles las gracias por su amistad y por sus palos, ya que aquí he recibido de todo, y quisiera que me despidieran de mis aficionados, de los que me llevo un gratísimo recuerdo».

Los jugadores que han estado bajo las órdenes de Lattek destacan la confianza ciega

que el técnico tenía en ellos. Una confianza que Guardiola también tiene en los suyos, algo que ha repetido en infinidad de ocasiones.

Según el efecto Pigmalión: «Los seres se comportan de la forma en la cual tú esperas que ellos se comporten, o todo ser humano responde a las expectativas que tú tengas de él».

Compromiso

Pep Guardiola puede recibir ofertas muchos más jugosas y apetecibles económicamente de otros clubes y con nuevos retos en el horizonte; sin embargo, mientras se sienta con ganas, con fuerza y tenga el apoyo de los suyos, no abandonará su cargo.

Basa su estabilidad en su equipo de confianza: desde su llegada, Guardiola ha sabido rodearse de aquellas personas amigas y profesionales con las que el desarrollo de su trabajo ha sido más fácil y llevadero.

La RAE define la lealtad como el cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien. Por lo tanto, una persona leal es aquella que mantiene el compromiso que ha adquirido con los que la rodean, ya sea con su familia —con la que comparte la misma sangre—, con su jefe —a través del contrato laboral—, con su pareja —con la fidelidad por bandera—, con sus amigos —apoyándoles en los buenos y malos momentos ...

Pocas personas hay tan valientes en la vida como aquellas que se mantienen leales. Puedes recibir diferentes ofertas o tentaciones mucho más jugosas y apetecibles, sexual y económicamente hablando, o nuevos retos. Sin embargo, la pasión por unos colores y el sentimiento de respeto por un club, como en el caso de Pep Guardiola, hace que permanezca en su sitio mientras se sienta valorado.

Un buen vendedor, insistente y perseverante, capaz de endosar al cliente cualquier producto, se convertirá en el empleado del mes, se llevará una buena comisión y los halagos de su jefe. Sin embargo, un grupo de buenos vendedores ampliará el margen de beneficios de la empresa y ésta acabará por abrir nuevas sucursales, convirtiendo a esos grandes vendedores en jefes de los nuevos contratados, ampliando así su salario y sus ventajas laborales.

Gran parte de los éxitos azulgranas vienen dados por el hecho de que Guardiola llegó

al banquillo barcelonista acompañado de un staff técnico que renueva cada vez que renueva él, formado por sus hombres de confianza, miembros de la casa que han mamado desde pequeños la filosofía azulgrana. No cabe duda: rodearte de personas que te transmiten positivismo y energía, con las que serías capaz de viajar al fin del mundo, hace que tu trabajo y tu vida sean más llevaderos.

Inspirarse

La inspiración puede llegar en cualquier sitio: a Pep le llega en un pequeño despacho en el subterráneo del Camp Nou, sin luz exterior, que se ha decorado con una alfombra y una lámpara. Allí mira DVD de los rivales, anota en folios las virtudes y los defectos de los mismos y en un momento dado se da «un instante de magia en el que pienso “ya lo tenemos; mañana ganamos”».

La playa o la montaña, con el sonido del mar o el aire fresco, resultan lugares excelentes para que tu mente se relaje y las ideas empiecen a fluir con mayor facilidad. Aun así, no todos tenemos la suerte de poder escaparnos de la ciudad para buscar en nuestro interior la respuesta e iluminarnos de pronto.

Precisamente por eso tenemos que encontrar nuestro rincón, un escondite en el que poder reflexionar sobre nuestros conflictos personales o laborales.

Si vives en un piso compartido de cuarenta metros cuadrados y tu habitación mide tres metros de ese total, no te quedes en casa mirando al techo. Sal, camina, desténsate, y busca un lugar en el que puedas conectar con tu yo interior, ya sea un bar, una biblioteca, un parque...

En el magistral discurso que dio a la hora de recibir la Medalla de Honor en categoría oro del Parlament de Catalunya, Guardiola desveló uno de sus secretos mejor guardados: el lugar en el que se resguarda para trabajar y en el que le visita la musa de la inspiración.

En ese oscuro despacho que se ha «apropiado» se sienta, coge folios y un bolígrafo, y estudia al contrario, anotando las cosas buenas y las debilidades de los rivales hasta que se ilumina. Ni siquiera sabe por qué le sucede esto último, de la misma forma que no sabemos en qué momento ni dónde nos llegará la inspiración. Pero es así. Son cosas que hay que buscar y que, al final, suceden sin más.

Una religión de diseño: Manuel Vázquez Montalbán

Cuando el Guardiola jugador se marchó del Barcelona para emprender una azarosa aventura en Italia, Vázquez Montalbán predijo en un artículo que «costaría llenar su vacío, habida cuenta del retraso con que la ingeniería genética se mueve en relación con el mercado, y muy especialmente en el futbolístico».

Aficionado al deporte de masas, el último proyecto que Montalbán dejó pendiente fue el libro *Fútbol: una religión en busca de un dios*, publicado dos años después de su muerte.

El libro consta de casi un centenar de artículos sobre el fútbol como fenómeno económico y social escritos entre 1969 y 2003. «El fútbol me interesa porque es una religión benévola que ha hecho muy poco daño; existirá fútbol mientras la gente crea en un club y en unos colores como señales de identidad de una sociedad en que cada vez faltan más referencias», apuntó en un entrevista concedida al diario *El País* en la que añadió que es «una religión de diseño; una religión laica, un tipo de militancia laica con unos ritos de carácter estrictamente religioso con unos hábitos cada vez más de carácter religioso-comercial».

Amante del deporte rey, «el más bello deporte del mundo», quedará para la posteridad su frase «el fútbol es la religión diseñada en el siglo XX más extendida del planeta», siguiendo con el símil fútbol-religión.

Apasionado de los clásicos entre Barça y Real Madrid, fue uno de los periodistas pioneros en defender que el club azulgrana es «más que un club», dada la superioridad que el equipo blanco había tenido sobre el F.C. Barcelona a lo largo de los años, aunque argumentó que «ser partidarios de un club de fútbol reporta la intensidad emocional de

una militancia política-religiosa y hoy podría decirse que todos los clubes son algo más que clubes de fútbol».

Culé confeso, aseveró que «me declaro partidario del Barcelona F.C. por los mismos motivos que Joan Manuel Serrat. Los dos somos de barrio y nos hicimos del Barça porque en las tiendas del país de nuestra infancia aparecían carteles en los que Samitier regateaba a un jugador, cualquiera, del Espanyol. Los dos nos hicimos del Barça por obra y gracia de Basora, César, Kubala y Manchón».

Montalbán nos recuerda la importancia de creer en algo, aunque sea en la belleza del fútbol, para olvidar las frustraciones del día a día en una época falta de referentes.

Amar tu oficio

No somos conscientes de lo que tenemos hasta que lo perdemos. De la misma forma que podemos perder a nuestra pareja y arrepentirnos sobremanera después, deberíamos darnos cuenta de la suerte de poder trabajar, si es que tenemos un empleo.

«Amo mi oficio, tengo pasión por él, lo adoro», aseguró el técnico barcelonista, quien se muestra sumamente feliz en público desarrollando su cargo por mucha presión que tenga, viajando constantemente, entrenando bajo la lluvia y desgañitándose para que sus jugadores saquen lo mejor de sí mismos. Seguramente por eso obtiene tan buenos resultados.

Es imposible despuntar si no amas tu oficio. Y no se trata de hacer lo que te gusta, sino de que te guste lo que haces. Ésa es la clave de la felicidad.

En el caso de un periodista deportivo, por ejemplo, puede que se le acabe el contrato laboral o que le despidan. Sin embargo, tras enviar cientos de currículos y recibir los ánimos de sus compañeros de profesión que aseguran que le tendrán en cuenta en un futuro, antes o después le llegará una oferta de trabajo que jamás habría esperado.

Quizá, en el momento de empezar su nuevo empleo, se encuentre con que no está haciendo exactamente lo que le gusta, sino que le gusta lo que está haciendo, con lo que el resultado será más que positivo siempre y cuando desarrolle su labor con ilusión.

Por eso no hay que cerrarse en banda ni dejar de luchar: nunca sabemos en qué momento se nos puede presentar una oportunidad excelente para seguir avanzando en nuestro camino y ser felices con lo que hacemos.

Inteligencia emocional

Pep Guardiola insiste mucho en los valores de la inteligencia emocional para que sus jugadores no se dejen llevar por la presión y sepan «leer» el partido psicológicamente, ya que es así como se empieza a ganar.

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos y manejarlos con habilidad. El doctor en psicología de Harvard Daniel Goleman fue el encargado de popularizar este término organizado, según el autor de *Inteligencia emocional*, a partir de cinco capacidades: conocer las emociones y los sentimientos propios; manejarlos; reconocerlos; crear la propia motivación y gestionar las relaciones.

En su best seller explica el cuento de un belicoso samurái que desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de «cielo» e «infierno», pero el monje le replicó con desprecio:

—¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!

El samurái, herido en su honor, montó en cólera y, desenvainando la espada, exclamó:

—Tu impertinencia te costará la vida.

—¡Eso —replicó entonces el maestro— es el infierno!

Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postró ante él, agradecido.

—¡Y eso —concluyó entonces el maestro—, eso es el cielo!

La organización americana CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) apunta que el aprendizaje social y emocional es el proceso a través del cual los niños y los adultos adquieren los conocimientos, competencias y destrezas necesarios para reconocer y gestionar sus emociones, mostrar empatía hacia los demás, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y enfrentarse a situaciones conflictivas de forma constructiva.

Está claro que para ser un buen futbolista y poder competir en la élite del balompié es

fundamental tener una inteligencia emocional desarrollada para aguantar estoicamente los momentos de gran tensión que surgen en algunos partidos.

Un ejemplo claro se da en un clásico entre el F.C. Barcelona y el Real Madrid. Siguiendo el proceso marcado por CASEL, un jugador que vaya a disputar un encuentro de este tipo debe ser lo suficientemente maduro para gestionar sus emociones y no dejarse llevar por el odio, la envidia o la rabia que le pueda producir el equipo rival; debe mostrar empatía y mantener una relación positiva tanto con sus compañeros, a los que necesita para ganar el encuentro, como con los adversarios, para que no se pierda la deportividad en lamentables tánganas. Además debe responsabilizarse de sus actuaciones, tanto a la hora por ejemplo de fingir una falta como en el momento de cometerla, y enfrentarse a situaciones conflictivas de forma constructiva, dirigiéndose al árbitro educadamente para no recibir una amonestación.

Podemos aplicar estas mismas directrices en cualquier conflicto vital, ya que el fútbol a fin de cuentas es el arte de la guerra por otros medios.

Goles psicológicos

Los grandes jugadores de fútbol cuentan con los dedos de una mano sus momentos de gloria y pasan a la historia por actuaciones inverosímiles, por situaciones extremas, por regalos históricos para el aficionado del deporte rey, por ser, precisamente, enormes en lo suyo.

Existen multitud de situaciones en las que un gol en el último suspiro, mezcla de suerte o de una actuación magistral del lanzador, acaba por marcar un antes y un después en la vida de un futbolista.

Es el caso de Andrés Iniesta. El jugador del F.C. Barcelona ha marcado dos tantos que serán recordados por todos los amantes del fútbol por los siglos de los siglos.

Su primer momento estelar llegó en la semifinal de la Champions del año 2009 ante el Chelsea en el estadio de Stamford Bridge. Ambos equipos empataban a un gol cuando, prácticamente en el minuto noventa y cuatro de partido, a punto de finalizar el tiempo de descuento, apareció la magia de Andrés. «De alguna manera volvía a sonar en el cuadrilátero de Stamford Bridge la canción de Hilario Camacho: *Tristeza de amor / un juego cruel / jugando a ganar / has vuelto a perder* [...]. Y entonces apareció Iniesta y, supercalifragilístico como es el manchego, la puso en la cruceta, en el paraíso, en el punto más imposible, camino de Roma», relató Ramon Besa en *El País*. Ese gol daba el pase a la final de Roma que acabó con victoria azulgrana.

Pero ésa no ha sido la única hazaña realizada por el de Fuentealbilla. El segundo gran momento de su todavía fructífera carrera como futbolista llegó como miembro de la selección española en el Mundial de Sudáfrica de 2010. La presión no pudo con los que estaban viendo que el sueño de sus vidas, convertirse en campeones del mundo, estaba al alcance de su mano. En el minuto ciento dieciséis, en la segunda parte de la prórroga, llegó el único tanto del partido convertido por Iniesta, una jugada en la que participaron

cuatro jugadores y que, gracias al espíritu competitivo y al empeño del equipo, acabó desembocando en la primera Copa del Mundo para España.

Dos goles que se han ganado el sobrenombre de la «mano de Dios» y de «gol del siglo», y que han pasado a la posteridad, son los anotados por Diego Armando Maradona en la final del Mundial de México en 1986; un doblete que facilitó el paso de la albiceleste a la semifinal de la competición de la que se proclamó campeona. Su primer tanto lo marcó con la mano ante Inglaterra; él mismo declaró tras el encuentro que lo había marcado «un poco con la cabeza y un poco con la mano de Dios».

Leo Messi ha sido el encargado de repetir el segundo tanto que anotó el Pelusa, el conocido gol del siglo. Fue en la semifinal de la Copa del Rey del año 2007 ante el Getafe cuando la Pulga regateó a seis jugadores, entre los que se encontraba el portero del equipo rival, para acabar marcando un auténtico golazo. Otro tanto del astro argentino sirvió para que el F.C. Barcelona se proclamara campeón del Mundial de Clubes del año 2009; gracias a ese gol marcado con el escudo, grabado en la camiseta a la altura del corazón, el Barça alcanzó el histórico sexteto.

La lección para nuestra vida es: nada está perdido hasta que no se demuestre lo contrario.

La cultura del esfuerzo

«**S**i nos levantamos pronto, sin reproches ni excusas, y nos ponemos a trabajar, somos un país imparable.» Con esta frase, que pasará a la posteridad, finalizó Pep Guardiola el ya mencionado discurso que ofreció tras recibir la Medalla de Honor en categoría oro del Parlament de Catalunya.

Si analizamos en profundidad la frase, el técnico barcelonista apela al espíritu de unión, compañerismo y esfuerzo para sacar adelante a un país sumido en una crisis económica que acecha a todo el mundo. No hay reproches, no hay excusas; éstas sólo sirven a los débiles. Debemos hacer frente común y trabajar unidos para convertirnos en una fuerza imparable. Algo que cada uno debe aplicarse a sí mismo y que se centra básicamente en la cultura del esfuerzo.

En los últimos tiempos, la sociedad está petrificada a causa del paro y la falta de oportunidades sobre todo para los más jóvenes. Mientras unos cuantos se dedican a estudiar, trabajar a media jornada para subsistir, aprender idiomas, sacarse el carnet de conducir, etc., otros simplemente se dejan llevar. No se marcan objetivos, viven con sus padres, no quieren estudiar, no trabajan porque no les da la gana aceptar sueldos bajos, no quieren llevar a cabo tareas tan simples que cualquiera podría hacer...

Son los llamados «ni-ni», jóvenes que ni estudian, ni trabajan, ni tienen intención de hacerlo.

Si basamos el futuro de nuestra sociedad en esos jóvenes vagos y conformistas no llegaremos a ninguna parte, y las consecuencias económicas serán cada vez peores. Sin embargo, si nos fijamos en la lucha y la fuerza con la que otros jóvenes apoyaron por ejemplo el movimiento 15-M, realizando una llamada al cambio social y político en el país, encontraremos un amplio terreno donde construir el futuro.

Limar asperezas

Cuando nos ponemos en el lugar de otra persona para ver las cosas desde su punto de vista de repente entendemos por qué lo está pasando mal, cuál es su problema de base, de qué forma podemos ayudarle y mostrarle nuestro apoyo... En definitiva, se trata de meternos en la piel de los demás —tener empatía— para aprender, crecer como personas y, sobre todo, mantener una mejor relación con quienes nos rodean.

Otra técnica que podemos poner en práctica para limar asperezas con personas que son muy diferentes de nosotros y con las que chocamos constantemente —por ejemplo, un compañero de trabajo con el que no te llevas bien, o un amigo de la infancia que está pasando una mala época que está afectando a vuestra relación— es a través del positivismo.

Por muy mal que vayan las cosas, todo el mundo tiene su parte positiva con lo que, si destacamos los aspectos favorables, el ambiente negativo se tornará positivo y lograremos reconducir una relación áspera por el buen camino.

Pep Guardiola intenta meterse siempre en la piel del entrenador rival para averiguar cómo tiene pensado plantear el partido, así como para destacar los detalles positivos de los adversarios por «pequeño» que sea el equipo. Gracias a la empatía y al respeto que siente por las personas que le rodean, ha logrado mantenerse siempre al margen de polémicas arbitrales o de cualquier otro tipo, dejando de lado las provocaciones que podrían hacerle perder los papeles y evitando siempre, excepto en una ocasión, las constantes quejas y descalificaciones por parte de José Mourinho, su máximo rival en los terrenos de juego.

Es la diferencia entre tener empatía o ser antipático.

Judo verbal

La policía de algunos países está adoptando en los últimos tiempos el llamado «judo verbal», una estrategia de comunicación que se basa en el principio básico de este deporte: utilizar la fuerza del oponente para manejar situaciones a través del control del diálogo.

Atrás ha quedado la estrategia del poli bueno y el poli malo para dar paso a las palabras sin necesidad de recurrir a la violencia. Según los expertos en la materia, la clave está en «el autocontrol, la estabilidad emocional y la estrategia verbal». Los resultados son más que aceptables. Gracias a este método, la imagen de los agentes de seguridad se mantiene limpia, se evita la imposición de denuncias a los policías por actuaciones agresivas y los ciudadanos responden de forma muy positiva a las amables respuestas que les ofrecen los agentes.

El judo verbal es un método que puede aplicarse a cualquier ámbito de la vida diaria. Si un jefe grita a sus empleados, los menosprecia y los mantiene en tensión bajo la amenaza constante del despido, lo único que logrará es ganarse el odio de sus trabajadores y la pérdida de respeto por parte de los mismos. En cambio, si se utilizan expresiones amables y razonables, y se mantiene un diálogo constante y agradable con los empleados, la relación será fluida y se obtendrán mejores resultados puesto que aumentarán las ganas de trabajar y, por consiguiente, la productividad.

Se puede decir lo mismo de mil formas distintas pero sólo algunas fórmulas resultan las adecuadas para obtener de los demás lo que verdaderamente deseamos. Este método, perfectamente aplicable a cualquier empleo que nos mantenga de cara al público o en el que tengamos a X número de trabajadores bajo nuestras órdenes, también lo aplica, quizá sin saberlo, Pep Guardiola. Ha sabido salir airoso de todas las críticas que ha recibido a lo largo de su carrera como futbolista y como entrenador siempre con buenas palabras, sin faltar al respeto y sin descalificar a los que lo acosaron.

De igual forma sabe lidiar con los diferentes caracteres que anidan en el vestuario azulgrana; aunque algunos de sus ex jugadores le han acusado y señalado con el dedo — principalmente porque el místico no contaba con ellos y tuvieron que abandonar el equipo —, ha conseguido sacar lo mejor de cada uno de ellos, explotando sus cualidades y engrandeciendo sus condiciones físicas y psíquicas. Ha sabido reunir en un mismo equipo a un grupo de chavales que, además de ser enormes en su profesión, han demostrado en multitud de ocasiones tener un buen fondo.

O Rei

Si nombramos a Edson Arantes do Nascimento, pocos sabrán que nos referimos al considerado mejor jugador de la historia del fútbol: Pelé. Este brasileño nacido en 1940 le dio otra dimensión al mundo del balón. Batió récords que todavía nadie ha superado y llenó de magia a un país y a un mundo entero falto de ilusiones. O Rei sabía hacer de todo sobre el terreno de juego; sorprendía a rivales y a sus propios compañeros, quienes llegaron a pedir la titularidad de Pelé en la Copa Mundial de la FIFA de 1958. Era su primera participación en un torneo así con tan sólo diecisiete años: marcó su primer gol contra Gales en cuartos de final, anotó un hat-trick en semifinales ante Francia y un doblete en la final contra Suecia. Se forjaba así la leyenda de este hombre al que nadie puso freno y que salió llorando, pero vencedor del torneo, a hombros de sus compañeros.

En sus inicios como futbolista fue rechazado por los clubes más importantes del país hasta que fichó por el Santos en 1956. Desde entonces, anotó un total de 1.281 goles en 1.363 partidos, participó en 92 ocasiones con su selección con la que conquistó tres Copas del Mundo —1958, 1962 y 1970—, algo que jamás se ha vuelto a conseguir.

Relevantes son el gol número mil que marcó en el estadio Maracanã en 1969 y el que anotó en la final del Mundial de 1970 ante Italia, que fue el número cien de Brasil en la competición.

Convertido en un mito del deporte, en la ciudad de Santos se celebra el 19 de noviembre el Día de Pelé con motivo del aniversario del milésimo gol del astro brasileño. Tal ha sido su importancia que FIFA.COM cuenta que J. B. Pinheiro, embajador de Brasil en la ONU, declaró en su día: «Pelé ha jugado al fútbol durante veintidós años, y durante este período ha hecho más por la amistad y la fraternidad que ningún otro embajador». Y es que O Rei, nombrado «tesoro nacional» para evitar su traspaso a Europa y consciente de su responsabilidad social en todo momento, apuntó: «Todos los

niños del mundo que juegan al fútbol quieren ser Pelé. Por lo tanto, tengo la gran responsabilidad de mostrarles no sólo cómo ser un futbolista, sino también un hombre».

Elegido mejor jugador del siglo por los galardonados con el Balón de Oro —que no ganó porque en la época estaba reservado a jugadores europeos—, Pelé se ha sabido bueno desde el principio con frases como éstas: «Nací para el fútbol como Beethoven para la música»; «Nunca habrá otro Pelé. Mi padre y mi madre cerraron la fábrica y rompieron el molde. Soy único e irrepetible».

Sin duda, además de haber servido de ejemplo para cualquier jugador, incluso a Pep Guardiola, no le falta autoestima.

«Jogo bonito»

Algunos expertos aseguran que el clima y el hecho de tener la playa tan cerca propicia el excelente y hermoso juego de los brasileños; y es que durante todo el año y desde muy pequeños se reúnen para jugar al balón. Para que nos entendamos, qué niño dominará y tocará mejor el balón: ¿un pequeño brasileño al que le acompaña un buen clima o un niño del norte de España donde las lluvias, la nieve y el frío son frecuentes y le privan de divertirse con sus amigos en el parque del barrio?

El mejor ejemplo de «jogo bonito» que podemos encontrar a lo largo de la historia es el de Ronaldinho, el jugador de la sonrisa infinita, ese hombre que incluso cuando estaba enfadado tenía cara de buena persona. Gracias a su arte con el balón ha sido el único capaz de alcanzar un hecho sin precedentes en la historia del fútbol: poner en pie al público del Santiago Bernabéu, que felicitó al jugador entre aplausos tras una impresionante jugada que acabó en gol para el F.C. Barcelona, que ganó el encuentro contra el Real Madrid por 0-3.

Como decía el ex jugador Eric Cantona en un anuncio de la firma Nike, el «jogo bonito» se basa en hacer feliz al balón. ¿Cómo? Con toques sutiles, armoniosos, bellos, de esos que deleitan al público y le sacan una exclamación de sorpresa a cualquiera. Irse de un jugador rival, de dos, de tres, etc., hasta marcar un precioso gol. Pero sobre todo y ante todo disfrutando; no hay que olvidar que el fútbol es un juego y que como cualquier juego que se precie debe divertir y entretener en primer lugar a los que lo practican, y en segundo lugar a los aficionados, que lo único que desean es ver sobre el terreno de juego un buen espectáculo. Es un entretenimiento, igual que el cine o el circo, y aunque ganar siempre contenta a los seguidores de uno de los dos equipos y entristece a los otros, la fórmula a través de la cual se alcanza la gloria es igual de importante.

Como todo en la vida, el «jogo bonito» se logra cuando un jugador siente la misma ilusión al golpear un balón que cuando tenía diez años. Esa ilusión, esa alegría contagiosa

es la que enamora a los espectadores, la que es capaz de animar la vida de miles de personas y además la que al final reporta numerosos títulos. Pese a que Ronaldinho, Ronaldo y compañía ya no militan en el F.C. Barcelona, los jugadores que conforman la actual plantilla en su conjunto han sido capaces de adaptarse a este estilo de juego con el que deleitan a los amantes del deporte rey gracias a que juegan en parte, más que con la cabeza, con el corazón.

En cualquier cosa que hagamos en nuestra vida, si aplicamos la filosofía del «jogo bonito» favoreceremos la excelencia y la conexión con los demás.

Fallos clamorosos

Para ser bueno en algo precisamos tener confianza en nuestras habilidades y una gran destreza para desarrollar una actividad determinada. Un jugador de fútbol no triunfará sobre el terreno de juego —y mucho menos en un gran equipo con miles de seguidores viviendo el encuentro en el estadio— si no tiene una confianza extrema en sus cualidades, sabiéndose ganador antes de empezar el encuentro.

La falta de autoestima, la presión, la ansiedad y la frustración dinamitan las posibilidades de éxito.

Existen cientos de factores que pueden propiciar un estado de nervios más exagerado de lo habitual en un jugador, concretamente en los que ocupan posiciones de ataque y que pierden la concentración de cara al chute a portería. Un mal momento familiar, una renovación de contrato sin resolver, problemas con la pareja, con los propios compañeros o con el entrenador... Todas estas circunstancias influyen en el buen o mal rendimiento que ofrece un jugador, al igual que cualquier persona que se encuentre en apuros rendirá menos en su trabajo.

Si además le añadimos la presión extra que supone jugar contra el máximo rival o contra el campeón de Liga o Champions del año anterior, frente a casi cien mil espectadores, o para jugarse un título o bien evitar el descenso a Segunda División en un único encuentro, los nervios de acero de un futbolista pueden des templarse y realizar una de las peores actuaciones de su carrera.

Un claro ejemplo es el de Cristiano Ronaldo, jugador del Real Madrid. A lo largo de sus años como delantero, ha dejado cientos de miles de muestras de su excelsa calidad como futbolista, ha sido decisivo en multitud de ocasiones, amado y odiado por sus fans y sus detractores... Sin embargo, en partidos decisivos contra el F.C. Barcelona, Cristiano desaparece, queda anulado del juego y falla ocasiones clarísimas de forma sistemática, dando la impresión de que no está preparado para afrontar este tipo de encuentros.

En el clásico disputado en diciembre de 2011, falló dos ocasiones claras de gol y de las tres faltas que lanzó, una de sus grandes especialidades, envió una directamente a las manos de Víctor Valdés y dos a la barrera. Quizá la frustración que siente el jugador al saberse inferior a su rival directo, Leo Messi, quien le arrebató partido tras partido todo el protagonismo, y en un equipo que no llega al nivel del Barcelona de los últimos cuatro años, provoca una sobreexcitación en el portugués que hace que pierda el control sobre sus propios movimientos.

Esa ansia con la que juega frente al eterno rival hace que se tense sobremanera y provoca su bloqueo mental, por lo que acaba fallando de forma sistemática todo lo que intenta.

En su propio club, Pep Guardiola ha restado importancia en más de una ocasión a la sequía goleadora de David Villa, por ejemplo, aduciendo que el asturiano colabora decisivamente en muchos otros aspectos del juego también cuando no marca.

Mantener una mente de hierro, la confianza en uno mismo y una actitud paciente y positiva nos ayudará a triunfar en nuestras respectivas disciplinas.

¿Un futbolista inteligente?

Existe un mito verdaderamente absurdo que engloba a todos los futbolistas y los mete en el mismo saco: son incultos y tontos de remate. Sin embargo, la historia ha demostrado que esta afirmación no es cierta en todos los casos. Existen multitud de futbolistas y ex jugadores que sienten verdadera pasión por la lectura, la música, el cine, el teatro... Sin ir más lejos, el protagonista de este libro es un hombre inteligente y culto que demuestra sus conocimientos en cada aparición pública que realiza. No es el único.

Aquellos que trataron con el azulgrana Gerard Piqué en su etapa como jugador de las categorías inferiores del F. C. Barcelona aseguran que tiene una inteligencia fuera de lo común. Cuando era más pequeño iba a uno de los colegios más exigentes de la Ciudad Condal: sus notas eran excelentes y entrenaba duro cada día para llegar a donde está ahora mismo.

Otro ejemplo es el de Frank Lampard, jugador del Chelsea inglés. Es uno de los futbolistas más inteligentes que existen tanto dentro como fuera del campo. Guardiola asegura que los centrocampistas deben ser inteligentes puesto que tienen que pensar en todo el equipo. Como buen mediocentro, Lampard destaca por numerosas cualidades como su sorprendente táctica, su visión y la lectura que realiza del juego, pero además cuenta con un coeficiente intelectual bastante superior a la media.

Durante un entrenamiento, el médico del Chelsea propuso a los jugadores realizar un test de inteligencia, algo que al principio tomaron a broma pero que acabaron haciendo uno a uno todos los miembros del equipo como parte de una investigación sobre cómo las lesiones craneales pueden afectar al desarrollo neurológico de los futbolistas. La sorpresa llegó al ver que Lampard tenía un coeficiente intelectual de 160 puntos, el mismo que el de otro genio, Albert Einstein. Cabe apuntar que sólo el 0,1 por ciento de la población mundial alcanza este resultado y que únicamente el 2 por ciento supera los 110 puntos.

Al igual que Piqué, el mediocampista *blue* estudió en uno de los colegios más prestigiosos de Inglaterra, aunque la idea de que el hijo de un futbolista acudiera a ese centro no agradaba demasiado al resto de los padres. A lo largo de sus años como estudiante, Lampard obtuvo las calificaciones más altas posibles, destacando el latín como la asignatura con mejores resultados.

Para hacerse una idea de la capacidad mental de Frank Lampard, gracias al resultado que obtuvo en el test de inteligencia sabemos que está situado en el decimoséptimo puesto en la lista de grandes mentes privilegiadas que han pasado por este mundo, una lista que encabeza Leonardo da Vinci con 220 puntos.

Pep Guardiola es la muestra de que fútbol e inteligencia no van reñidos, sino que pueden ir felizmente de la mano, ya que el juego del Barça se basa en la inteligencia de sus hombres pequeños en el centro del campo y en las inspiraciones geniales de Leo Messi.

Combinar el ejercicio físico con el mental era la fórmula que ya usaban los clásicos con su receta «mens sana in corpore sano». Para hallar el equilibrio completo en nuestra vida es tan importante que mantengamos engrasados tanto el cuerpo como la mente.

Bendita desconexión

La crisis nos afecta a todos. Nos encontramos en una situación en la que la gente pierde su empleo y su hogar o bien lucha contra viento y marea para subsistir pese a los recortes realizados en su trabajo a nivel de plantilla, sueldo... No nos engañemos, estamos pasando por un momento complicado y más que nunca necesitamos desconectar de los problemas diarios que nos afectan. O por el contrario, quizá la crisis sea el menor de nuestros problemas atendiendo, por ejemplo, a la enfermedad de un familiar.

Pero si estuviéramos todo el día pensando en la mala suerte que tenemos y viendo las desgracias que aparecen en las noticias, sería imposible vivir en paz con uno mismo y ser feliz. Es por eso que el ser humano necesita darle al botón de apagado del cerebro y dejar de pensar por un momento en todo lo negativo que nos rodea. Porque si no disfrutamos de las cosas buenas que tiene la vida, ¿para qué estamos aquí?

Desconectar unos minutos después del trabajo actualizando nuestro estado en las redes sociales, relajándonos en casa poniendo un rato la tele para no pensar en nada, leer un libro para imaginar vidas paralelas... Cualquier acción que nos distraiga y nos evada de la realidad en la que vivimos nos ayudará a disfrutar de las cosas buenas que tiene la vida y que, en ocasiones, los problemas no nos dejan ver.

Sin ir más lejos, un aficionado al fútbol, de los que vibran con el juego y sienten los colores de su equipo, desconectará de su vida durante aproximadamente dos horas para disfrutar como un niño del deporte rey. Y si encima su equipo gana, la alegría le desbordará y se sentirá por un rato la persona más feliz del mundo. Porque como muy bien dice el entrenador del F.C. Barcelona, «lo mejor de este oficio es que gente que tiene problemas mucho más serios que el fútbol, que vive la crisis de manera brutal o se enfrenta a dramas particulares, por un rato vibra, olvida y celebra gracias a este juego». Amén.

El malabarista del balón: Ladislao Kubala

En unas declaraciones a la prensa en 2011, Guardiola reconoció que nunca pudo ver jugar al mito húngaro, pero que lo considera un futbolista totalmente «innovador y que nadie pegaba al balón con el efecto que él lo hacía».

Pocos jugadores han marcado tanto un hito en la historia del barcelonismo como el delantero húngaro Ladislao Kubala. Su trayectoria profesional es tan impresionante como su historia personal.

En el año 1948, con veintiún años, decidió huir de Europa del Este; tras un partido, y acompañado por cuatro compañeros del equipo en el que militaba, llegó a Viena en un camión con matrícula soviética, consiguió un pasaporte falso y viajó hasta Italia. Un año después, sancionado por la FIFA por haber huido de Budapest, rechazó viajar con el Torino para participar en una gira amistosa: el avión de vuelta sufrió un accidente mortal en el que no hubo supervivientes. Ya en 1950, gracias a un partido de exhibición que disputó contra el Espanyol en Sarrià como jugador del Hungría, un equipo fundado por su cuñado y formado por exiliados de Europa del Este, acabó fichando por el F. C. Barcelona debido a la admiración que despertó en José Samitier, el secretario técnico del momento.

Con su llegada al club azulgrana, el equipo ganó absolutamente todos los torneos en los que participó, juntando una generación de futbolistas que formarían el «Barça de las cinco copas». Los éxitos cosechados y el espectacular juego del húngaro provocaron que la masa social barcelonista aumentara hasta el punto de que el campo de Les Corts, con capacidad para sesenta mil personas, se quedara pequeño, por lo que en 1957 se inauguró el estadio más grande de Europa, el Camp Nou.

Además, inspiró a uno de los mejores cantautores de todos los tiempos, Joan Manuel Serrat, que le dedicó una canción al que para él ha sido el mejor jugador de la historia. Y dice así: «La para con la cabeza, la baja con el pecho, la duerme con la izquierda,

atraviesa el medio del campo con la esférica enganchada en la bota, se va del volante y entra en el área grande rifando la pelota, la esconde con el cuerpo, la empuja con el culo y sale de tacón. Se “mea” al central con un tuya-mía con dedicatoria y la toca justo para ponerla en el camino de la gloria».

Kubala, único futbolista que ha jugado con tres selecciones —Hungria, Checoslovaquia y España—, era un enorme malabarista con el balón en los pies que inició su debacle con la llegada de Helenio Herrera al banquillo culé. Las desavenencias entre ambos provocaron que Kubala fuera apartado del equipo, lo que acabó con siete dimisiones de directivos azulgrana. «Viva el conocimiento y la alegría del juego adornada con un toque de fantasía. Fútbol en colores, bocado de gourmet, puntada de ganchillo, canela fina», sigue la canción de Serrat.

Su vida entera estuvo ligada al mundo del fútbol y en la actualidad todos recuerdan la célebre frase «la afición, el jugador número 12», haciendo referencia a la importancia del público asistente a los encuentros a la hora de animar y apoyar a lo suyos para que acaben ganando el encuentro.

La afición número 12 es saber rodearnos de un entorno de amigos y colaboradores que nos impulsen a avanzar en nuestros proyectos, evitando aquellas personas que sólo aportan malos rollos, apatía y pesimismo.

Si sabemos rodearnos de las personas adecuadas, contaremos con el empuje del que habla el célebre cántico del Liverpool: «You’ll Never Walk Alone», «Nunca caminarás solo».

Fútbol para filósofos

También en el fútbol se ganan partidos a través de una batalla intelectual: el entrenador que mejor plantee el partido y que utilice las piezas y los movimientos adecuados será el vencedor, como demuestra Pep Guardiola con el inteligente —a veces sorprendente— planteamiento de cada encuentro.

Basándose en esta idea de la inteligencia aplicada al mundo del balón, el grupo de humoristas británicos Monty Python creó el «Partido de fútbol para filósofos».

Se trata de una pieza incluida en dos espectáculos del grupo mencionado que representa un partido de fútbol disputado en el Olímpico de Munich durante los Juegos Olímpicos de 1972.

Por un lado están los filósofos alemanes, que se plantaron en la final tras vencer a los ingleses que contaban con Bentham, Locke y Hobbes en el centro del campo, con un esquema táctico basado en el 4-2-4 formado por defensas como Kant, Hegel y Schopenhauer, y delanteros como Nietzsche. Por el otro lado, está el equipo de los griegos con filósofos como Platón en la portería, Aristóteles y Sófocles en la defensa, Epicuro y Heráclito en el centro del campo, y Sócrates y Arquímedes en la delantera formando un 4-4-2. El partido acaba con un 0-1 en contra de los filósofos alemanes, los únicos que cuentan con un futbolista de verdad en sus filas, Franz Beckenbauer, «una sorpresa» como dice el narrador del encuentro.

La clave del partido no está en el juego, sino en la estrategia. Los filósofos, en vez de correr y chutar el balón, caminan por el campo compitiendo a través de su visión de la realidad. Y la historia se desarrolla así: el número 5 para Alemania, Nietzsche, ve una tarjeta amarilla por acusar al árbitro —Confucio, acompañado de santo Tomás de Aquino y san Agustín— de imparcial. A tan sólo dos minutos del final del encuentro, el entrenador alemán, Lutero, decide que salte al terreno de juego Karl Marx, pero a falta de un minuto, Arquímedes tiene una idea. Tras gritar ¡Eureka!, chuta el balón

pasándoselo a Sócrates y su equipo empieza a correr y a perseguir el esférico, descubriendo así la clave para ganar el encuentro. La pelota vuelve a Arquímedes, que se la pasa a Heráclito, quien supera a Hegel pero... chuta desviado. Arquímedes recibe el balón, se lo pone a Sócrates y marca de cabeza.

La euforia de los griegos estalla en el estadio de Munich mientras los alemanes discuten el gol. Hegel argumenta que «la realidad es meramente una serie apriorística de éticas no naturales», Kant sostiene que por medio del imperativo categórico «el gol sólo existe en la imaginación» y Marx apunta que Sócrates estaba en fuera de juego mientras Confucio pita el final del encuentro.

Toda una demostración de la importancia que el pensamiento tiene a la hora de realizar un buen partido —en cualquier campo de la vida— hasta encontrar el hueco justo y proclamarse ganador.

Y, por último, más humildad

«Creo que existe mucha gente capacitada para hacer mi trabajo. A mí me han escogido, ése es mi único mérito», dice Pep Guardiola.

Con la humildad se llega a cualquier parte; la prepotencia, sin embargo, sólo granjea enemigos, ya que a nadie le gusta que otra persona se sienta superior al resto.

«Yo juro que vale más ser de baja condición y codearse alegremente con gentes humildes que no encontrarse muy encumbrado, con una resplandeciente pesadumbre, y llevar una dorada tristeza», apuntó el dramaturgo inglés William Shakespeare.

Una frase aplicable a las filosofías opuestas del F.C. Barcelona y del Real Madrid: más vale rodearse de jugadores de la cantera que no depender de uno que ha costado casi cien millones de euros.

A veces, el técnico del Barcelona se excede en humildad porque cuenta con más méritos de los que él mismo cree; posiblemente otro entrenador no habría dado tantas oportunidades a los diferentes canteranos que llenan de talento y alegría el juego azulgrana.

Como dijo el filósofo chino Lao-Tsé: «Saber que no se sabe, eso es humildad. Pensar que uno sabe lo que no sabe eso, es enfermedad».

Guardiola siempre atribuye los éxitos a que sus jugadores son muy buenos; pero por buenos que sean, si no sabes cómo gestionar el descanso y el juego de los mismos, no llegarás a ningún lado. Porque «cuando no hay humildad, las personas se degradan», afirmó la escritora inglesa Agatha Christie.

Esa humildad que conserva el de Santpedor le permite reducir sus necesidades, contando con una plantilla de jugadores que a alguno le puede parecer corta pero que permite ahorrar dinero al club en fichajes innecesarios. Un motivo más por el cual los seguidores y los directivos del F.C. Barcelona tienen que estar encantados con Pep.

Terminaremos con una reflexión de Álex Rovira: «La humildad, ya en su etimología,

nos remite a lo esencial, a la tierra. Porque la palabra humildad proviene del latín *humilis*, y ésta a su vez de *humus*: aquello de lo que la naturaleza se desprende y que a su vez la enriquece, la fertiliza, la hace crecer».

Pues eso: a crecer.

Se despide humildemente,

ÀLEX MARTÍN

Agradecimientos

A Silvia González, por su completísima documentación para este libro. ¡Eres un crack!

A Sandra Bruna, la mejor entrenadora literaria del mundo.

A Cristina Armiñana, la lúcida editora de este libro.

A todos los lectores que, día a día, afrontan con valor e ilusión la liga cotidiana.

Bibliografía recomendada

- Amalfi, Francis, *Todo lo que sé de la vida me lo enseñó el fútbol*, Océano, Barcelona, 2005.
- Bañeres, Enric, *¡Qué sabrá usted de fútbol!*, Dièresis, Barcelona, 2004.
- Estrade, Florence, *El lector de Albert Camus*, Océano, Barcelona, 2002.
- Gadwell, Malcolm, *Outliers (Fueras de serie)*, Taurus, Madrid, 2009
- Galeano, Eduardo, *El fútbol a sol y sombra*, Siglo XXI, Madrid, 1995.
- García de Oro, Gabriel, y Urbea Castells, Jordi, *Éxito*, Planeta, Barcelona, 2011.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 2011.
- Maquiavelo, Nicolás, *El príncipe*, Alianza, Madrid, 2011.
- Relaño, Alfredo, *El fútbol contado con sencillez*, Maeva, Madrid, 2002.
- Toro, Carlos, *Anécdotas del fútbol*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2004.
- Tzu, Sun, *El arte de la guerra*, Martínez Roca, Madrid, 2011.
- Valdano, Jorge, *Apuntes del balón*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2002.
- Vázquez Montalbán, Manuel, *Fútbol: una religión en busca de un dios*, Debate, Barcelona, 2005.

Álex Martín es un periodista de profesión y ha trabajado en numerosos proyectos que engloban el *coaching* y el crecimiento personal. Gran aficionado al fútbol desde su infancia, en este libro ha analizado las claves del entrenador más exitoso de los últimos años, así como las enseñanzas que el fútbol actual puede aportar a la vida cotidiana. Actualmente vive entre Barcelona y Madrid.

Edición en formato digital: marzo de 2012

© 2012, Àlex Martín

© 2012, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Ferran López / Penguin Random House Grupo Editorial

Fotografía de la cubierta: Getty Images

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9989-819-3

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

Cubierta

Presentación

El efecto Guardiola

1. El arte de la prudencia
2. La primera impresión sí cuenta
3. Claridad ante todo
4. Cultura
5. A prueba de estrés
6. «Tú siempre negativo, nunca positivo»
7. Fútbol total
8. Estilismo variable
9. Saber expresarse asertivamente
10. Sir Alex Ferguson
11. Filosofía del portero
12. Contra el victimismo
13. Arsène Wenger
14. Mentalidad ganadora
15. Edad y figura
16. Filosofía del defensa
17. Miedo escénico
18. El Loco Bielsa
19. Hombres que lloran
20. Cruyff jugador
21. Proactividad
22. Seguir las huellas del maestro: Bob Paisley
23. Filosofía del organizador de juego
24. Políglota
25. El lenguaje no verbal
26. Mediación
27. El fair-play de sir Bobby Robson

28. Nudos de caos
29. Huir de los elogios
30. Excelencia
31. La mirada de Pep
32. El valor de la cuadrícula: Fabio Capello
33. Filosofía del delantero
34. Rutinas ganadoras
35. Sin aires de grandeza
36. El arte de hacer cambios
37. La perspectiva Ogilvy
38. Filosofía del extremo
39. El holandés herrante: Guus Hiddink
40. Estrechar la mano
41. Abrazos
42. El banquillo de la vida
43. Oratoria
44. Ganar sin bajar del autocar: Helenio Herrera
45. Saber perder
46. Cinco leyes áureas para días aciagos
47. Cuando la pelota no quiere entrar
48. Evitar la soberbia
49. La grandeza de lo pequeño: Jorge Valdano
50. Una segunda familia
51. Cada cual es único
52. La Boot Room
53. Un existencialista en el campo
54. No bajar la guardia
55. Flaco Menotti
56. No criticar
57. Ganar el partido de mañana: Sven-Göran Eriksson
58. Impartir justicia
59. Confianza en la cantera
60. Libres para triunfar

61. Genio y figura: Maradona
62. Vida privada
63. Inconformismo
64. Pep en Qatar
65. Musicoterapia y cineterapia
66. Paciencia activa
67. Cuando se gana demasiado: Ernst Happel
68. Guardiola en blanco y negro
69. La barriga llena
70. Maquiavélico
71. Una vida después de ésta
72. Momentos críticos
73. El arte de la guerra
74. El valor de la constancia
75. La Naranja Mecánica: Rinus Michels
76. Jugadas ensayadas
77. Provisional como la vida misma
78. «Correr es de cobardes»: Charly Rexach
79. «En un momento dado»: Cruyff entrenador
80. Evasión o victoria
81. El fútbol y la vida: Eduardo Galeano
82. Aprender del enemigo
83. El efecto Pigmalión: Udo Lattek
84. Compromiso
85. Inspirarse
86. Una religión de diseño: Manuel Vázquez Montalbán
87. Amar tu oficio
88. Inteligencia emocional
89. Goles psicológicos
90. La cultura del esfuerzo
91. Limar asperezas
92. Judo verbal
93. O Rei

94. «Jogo bonito»
95. Fallos clamorosos
96. ¿Un futbolista inteligente?
97. Bendita desconexión
98. El malabarista del balón: Ladislao Kubala
99. Fútbol para filósofos
100. Y, por último, más humildad

Agradecimientos

Bibliografía recomendada

Biografía

Créditos

Índice

Presentación	3
El efecto Guardiola	2
1. El arte de la prudencia	5
2. La primera impresión sí cuenta	7
3. Claridad ante todo	9
4. Cultura	10
5. A prueba de estrés	11
6. «Tú siempre negativo, nunca positivo»	13
7. Fútbol total	15
8. Estilismo variable	16
9. Saber expresarse asertivamente	17
10. Sir Alex Ferguson	18
11. Filosofía del portero	20
12. Contra el victimismo	22
13. Arsène Wenger	24
14. Mentalidad ganadora	26
15. Edad y figura	28
16. Filosofía del defensa	30
17. Miedo escénico	32
18. El Loco Bielsa	34
19. Hombres que lloran	36
20. Cruyff jugador	37
21. Proactividad	39
22. Seguir las huellas del maestro: Bob Paisley	41
23. Filosofía del organizador de juego	43
24. Políglota	45
25. El lenguaje no verbal	46
26. Mediación	48

27. El fair-play de sir Bobby Robson	50
28. Nudos de caos	52
29. Huir de los elogios	54
30. Excelencia	55
31. La mirada de Pep	57
32. El valor de la cuadrícula: Fabio Capello	58
33. Filosofía del delantero	60
34. Rutinas ganadoras	62
35. Sin aires de grandeza	63
36. El arte de hacer cambios	64
37. La perspectiva Ogilvy	66
38. Filosofía del extremo	68
39. El holandés herrante: Guus Hiddink	70
40. Estrechar la mano	72
41. Abrazos	73
42. El banquillo de la vida	74
43. Oratoria	76
44. Ganar sin bajar del autocar: Helenio Herrera	78
45. Saber perder	80
46. Cinco leyes áureas para días aciagos	81
47. Cuando la pelota no quiere entrar	83
48. Evitar la soberbia	85
49. La grandeza de lo pequeño: Jorge Valdano	86
50. Una segunda familia	88
51. Cada cual es único	90
52. La Boot Room	91
53. Un existencialista en el campo	93
54. No bajar la guardia	95
55. Flaco Menotti	97

56. No criticar	99
57. Ganar el partido de mañana: Sven-Göran Eriksson	100
58. Impartir justicia	102
59. Confianza en la cantera	104
60. Libres para triunfar	106
61. Genio y figura: Maradona	107
62. Vida privada	109
63. Inconformismo	111
64. Pep en Qatar	112
65. Musicoterapia y cineterapia	114
66. Paciencia activa	116
67. Cuando se gana demasiado: Ernst Happel	118
68. Guardiola en blanco y negro	120
69. La barriga llena	122
70. Maquiavélico	123
71. Una vida después de ésta	125
72. Momentos críticos	127
73. El arte de la guerra	129
74. El valor de la constancia	131
75. La Naranja Mecánica: Rinus Michels	133
76. Jugadas ensayadas	135
77. Provisional como la vida misma	137
78. «Correr es de cobardes»: Charly Rexach	139
79. «En un momento dado»: Cruyff entrenador	141
80. Evasión o victoria	143
81. El fútbol y la vida: Eduardo Galeano	145
82. Aprender del enemigo	147
83. El efecto Pigmalión: Udo Lattek	148
84. Compromiso	150

85. Inspirarse	152
86. Una religión de diseño: Manuel Vázquez Montalbán	154
87. Amar tu oficio	156
88. Inteligencia emocional	157
89. Goles psicológicos	159
90. La cultura del esfuerzo	161
91. Limar asperezas	163
92. Judo verbal	164
93. O Rei	166
94. «Jogo bonito»	168
95. Fallos clamorosos	170
96. ¿Un futbolista inteligente?	172
97. Bendita desconexión	174
98. El malabarista del balón: Ladislao Kubala	176
99. Fútbol para filósofos	178
100. Y, por último, más humildad	180
Agradecimientos	182
Bibliografía recomendada	183
Biografía	184
Créditos	185