

## Nota del autor

**A**nte todo, me considero en primer lugar un discípulo y, en segundo, un maestro. Creo que la clave del éxito consiste en ser un aprendiz toda la vida, en aprender y mejorar continuamente. En el campo de entrenamiento de mi vida he conocido a muchos maestros que me han influido y me han inspirado para la creación de este libro. Me gustaría reconocer a las siguientes personas el impacto positivo que han tenido en este libro:

Mike Smith, el entrenador jefe de los Atlanta Falcons, me enseñó el concepto de «aptitud y sostenibilidad». La idea de la moneda también me la inspiró él. También decidí que el entrenador Ken acudiera a la sala de rehabilitación después de haber leído un artículo en el que se explicaba que Smith solía visitar a los jugadores en la sala de rehabilitación para saber cómo les iba.

Este libro no habría sido igual sin los valiosos consejos de Tony Boselli, un ex defensor de línea de los Jacksonville Jaguars, que fue nombrado *All American* y *Pro Bowl*. Tony compartió conmigo su concepto de lo que implica ser el mejor desde la perspectiva de un deportista y de un hombre de fe. Tony influyó en la creación de algunos conceptos como «sentirse incómodo como parte del desarrollo», «aceptar el miedo», y el concepto de que «durante la concentración de pretemporada todo el mundo recurrir a algo, que ha de ser las cosas adecuadas».

John Wooden, el legendario entrenador de baloncesto de UCLA me ha inspirado en mis escritos y en mis discursos, especialmente en lo tocante a los conceptos de «concentrarse en el proceso» y de «mejora continua». Steve Jamison, el coautor de *The Essential Wooden*, inspiró el concepto del telescopio y del microscopio como parte de la superación personal.

John Ortberg, pastor y autor de muchos libros, entre los que se incluyen *God Is Closer Than You Think*, inspiró la analogía del conductor y la resistencia. La cita: «No se trata de ti» fue inspirada por Rick Warren, autor de *The Purpose-Driven Life*.

Jeffrey Fox me enseñó en su libro *The Secret to Great Rainmakers* la diferencia entre un bateador de béisbol con un promedio de bateos de 250 y otro con un promedio de bateos de 350.

Chuck Knoll, el legendario entrenador de los Pittsburgh Steelers, declaró: «Los campeones hacen las cosas ordinarias mejor que los demás».

Os Hillman, que lidera Marketplace y escribe el boletín de noticias *TGIF*, me inspiró la idea de la experiencia en la cima de la montaña.

Tom McManus, antiguo jugador de la NFL y comentarista deportivo me ayudó a comprender el calendario del campo de entrenamiento y los procesos a través de los cuales los jugadores son contratados o son descartados en un equipo.

Alvin Pearman, un corredor de la NFL, me enseñó la cita: «Sabes que estás con la mujer adecuada cuando ella es quien te proporciona toda tu fuerza».

La historia sobre el jugador de golf que jugó al lado de Tiger Woods me la contó Scott Tway.

En un vuelo conocí a Shawn Orr, que me habló de la cardiopatía que sufría su madre y me ayudó a aclarar el problema de salud que padecía la madre de Martin.

*Nota del autor*

El cardiólogo Jack Pirris me dio varios consejos excelentes sobre la cardiopatía que sufría la madre de Martin.

La cita de Jeff Gordon la encontré en una entrevista que le hice en 2007.

La idea de que Martin se pintara los ojos con la referencia «Filipenses 4:13» me la inspiró Tim Tebow.

El hecho de que Martin llevara el número 11 en su camiseta tiene una explicación: el 11 es un número muy especial para mí.

Espero que disfrutes uniéndote a mí para ser un eterno aprendiz.

Jon

## Introducción

Antes de que comenzara la temporada 2008 de la liga profesional de fútbol americano (NFL, por sus siglas en inglés), Mike Smith, el coordinador defensivo de los Jacksonville Jaguars fue nombrado primer entrenador de los Atlanta Falcons. La temporada anterior solo habían ganado cuatro partidos y encargaron a Mike que mejorara la cultura del equipo y le diera un vuelco radical. Cuando se aproximaba el verano, Smith me llamó y me dijo que había obligado a todos los entrenadores y jugadores a leer mi libro *El bus de la energía: diez reglas para llenar de energía positiva tu vida* (Empresa Activa, Barcelona, 2011) y me invitó a que tuviera una charla con el equipo durante el *stage* o concentración de pretemporada. Un año antes, había tenido la oportunidad de conocer a Mike con motivo de la charla que tuve con los jugadores de los Jacksonville Jaguars durante el *stage* de pretemporada de 2007.

La misma semana en la que fui a hablar con los Atlanta Falcons también me comprometí a dar una conferencia en la sede de una compañía de servicios financieros que, en opinión de muchos, poseía el mejor equipo de ventas de la industria financiera. Mientras me preparaba para impartir esas charlas di muchas vueltas a la cabeza tratando de averiguar qué podría decir para ayudarlos. Al fin y al cabo, iba a hablar a un grupo de personas que habían alcanzado la cúspide en su especialidad. Por una par-

## Introducción

te, tenía a los mejores jugadores de fútbol americano del mundo. Por otra, tenía a los mejores vendedores del mercado.

Para prepararme, decidí entrevistar a los mejores vendedores de la compañía de servicios financieros y, aunque albergaba la esperanza de que me fueran a describir nuevas técnicas de ventas de las que nunca hubiera oído hablar, descubrí que su éxito no se basaba en ninguna fórmula secreta. Me contaron que se limitaban a trabajar mucho, a concentrarse en los principios fundamentales, a adoptar siempre una actitud positiva y a albergar un intenso deseo de triunfar y de dejar una huella. Eran los mismos principios que había escuchado en boca de los mejores deportistas profesionales y de todas las personas que había entrevistado a lo largo de los últimos años, y que se consideraban los mejores en su campo.

Esto me inspiró una serie de ideas sobre qué factores hacen que alguien destaque en su campo de trabajo. Descubrí que los mejores de los mejores, ya se trate de un vendedor, de un deportista, de un profesor, de una enfermera, de un empresario, de un músico, etc., comparten una serie de características similares. Existe una fórmula para alcanzar el éxito. Hay cosas que hacen los mejores y que los demás no hacen, pero sobre todo hay cosas que hacen mejor que los demás. Hay una manera en la que los mejores de los mejores afrontan su vida, su trabajo y su expresión artística que les permite destacar por encima de los demás. Y esta fórmula es predecible, repetitiva y fácil de entender. Pero como se trata de un proceso, requiere iniciativa, dedicación, concentración y toneladas de energía positiva.

Cuando salí de la concentración de pretemporada de los Falcons después de haber impartido mi charla y me dirigí al aeropuerto, me surgió la idea de escribir este libro. Escuché con total claridad cómo la expresión *Campo de entrenamiento* salía de la

boca de Dios y penetraba en mis oídos. Sabía que estaba obligado a compartir los principios y las lecciones que se recogen en este libro, no solo con deportistas, sino con cualquier trabajador de cualquier profesión que pretendiera dar lo mejor de sí mismo. Aunque este relato se desarrolla dentro del marco del deporte, verás que se trata de una historia sobre la vida, que se puede aplicar a ti, a tu equipo, a tus compañeros de trabajo, a tu familia y a tus hijos.

He llegado incluso a compartir las lecciones que se recogen en este libro con mi hija Jade y mi hijo Cole. Tengo la esperanza de que cuando lleguen al instituto y a la universidad este libro sea un manual para su vida y les inspire a esforzarse para alcanzar la excelencia en el camino profesional que hayan elegido.

Bajo esta óptica, mientras te encuentras en el campo de entrenamiento que es la vida, espero que este libro también te inspire durante todo tu viaje para dar lo mejor de ti mismo y para sacar lo mejor de tu equipo: de tu equipo de trabajo, de tu equipo deportivo, de tu equipo familiar, del equipo de tu iglesia y de tu equipo escolar. Al fin y al cabo, la vida es un deporte de equipo.

Deja un legado  
Jon

# 1

## El saque inicial

Martin Jones se encontraba en la línea de cinco yardas esperando a que se produjera el saque inicial. Desde su posición, se percibía la energía que flotaba en el ambiente. El estadio estaba lleno hasta la bandera y los sesenta mil espectadores no dejaban de gritar frenéticamente, pero Martin no escuchaba nada. Sus ojos estaban concentrados en el vuelo del balón. En sus oídos solo se escuchaba el sonido de su propia respiración y el latido perpetuo de su acelerado corazón. El aroma de la hierba recién cortada le recordaba los cientos de partidos, de entrenamientos y de saques iniciales que le habían llevado hasta ese momento. Durante el transcurso de su vida había jugado miles de horas de fútbol americano y, sin embargo, nunca había experimentado un instante como aquel. Era el momento de la verdad. Estaba a punto de comenzar su primer partido de pretemporada y, como era un debutante que no había sido seleccionado para el grupo de las jóvenes promesas por ningún equipo y trataba de hacerse un hueco en la NFL, aquella era su primera oportunidad para conseguir que todos se fijaran en él.

Los veteranos no necesitaban llamar la atención. Los jugadores que habían sido elegidos en la primera ronda del *draft* y que habían firmado suculentos contratos no necesitaban brillar. Pero los desconocidos que no habían sido elegidos estaban obligados a hacer algo especial durante la pretemporada para atraer la aten-

ción de los entrenadores, de los ojeadores y de las personas que toman las decisiones clave que pueden decidir su suerte. Cada jugada, cada momento, cada movimiento cobraban una importancia capital. Aquella era su única oportunidad de hacer algo especial, de demostrar que estaba dispuesto a hacer lo que fuera por competir con los mejores jugadores de fútbol americano del mundo. Una jugada brillante le permitiría seguir en el equipo durante al menos una semana más. Un error, sin duda significaría el final de su sueño. Si hacía una jugada normal... bueno, Martin no contemplaba esa posibilidad. Jugar de manera conservadora nunca había sido su estilo y no iba a hacerlo ahora. Estaba dispuesto a jugarse el todo por el todo o a fracasar en el intento. Se lo debía a los entrenadores que había tenido en el instituto y en la universidad. Se lo debía a su familia. Se lo debía a sí mismo.

Y cuando Martin atrapó el balón del saque inicial, dio todo lo mejor de sí mismo por aprovechar esa oportunidad. Corrió despacio hacia la izquierda tratando de buscar un hueco mientras los once jugadores del equipo contrario corrían hacia él. Cuando impactaron contra la defensa en una serie de terribles choques, Martin cortó hacia la derecha y encontró el hueco que estaba esperando. No era un hueco demasiado grande, pero lo suficiente como para que pudiera esprintar. Un oponente se lanzó a sus pies, pero Martin lo esquivó. Solo le quedaba sortear a un contrario más para estar desmarcado. El pateador, la última línea de la defensa, corrió directamente hacia él, pero Martin hizo un quiebro tan rápido que el defensor cayó al suelo y Martin pasó por encima de él.

Lo único que quedaba entre él y la zona de anotación eran dos jugadores que le perseguían a su espalda. Uno se lanzó al suelo y no fue capaz de sujetarle la pierna, mientras que el otro se acercaba con furia hacia él. Martin esprintó todo lo que pudo y



## *El saque inicial*

corrió hacia la zona de anotación como si lo hubieran disparado desde un cañón. Unos segundos después, estaba celebrando un *touchdown* con sus compañeros de equipo en la zona de anotación. No solo había conseguido atraer la atención de sus entrenadores y de miles de seguidores, sino que había encendido a la multitud con su velocidad y su capacidad atlética. Todo el mundo, salvo el propio Martin, estaba asombrado.

## 2

### La torcedura de tobillo

Cuando un jugador atrae la atención de un entrenador, tiene la suerte de disfrutar de más oportunidades para demostrar lo que vale. Esto le puede llevar al éxito si el jugador «apunta maneras» o al fracaso si el jugador es «flor de un día». Los entrenadores saben que cualquier jugador puede causar la impresión de que es una superestrella después de haber hecho una jugada aislada, pero los jugadores que «apuntan maneras» tienen una habilidad especial para realizar una y otra vez grandes jugadas. Por tanto, no era ninguna sorpresa que los entrenadores colocaran a Martin como corredor y recurrieran a él para que recibiera el balón del mariscal de campo y lo condujera a la zona de anotación. Se sintieron agradablemente sorprendidos al comprobar que, lejos de ver cómo a Martin lo aplastaban los placadores rivales, este era capaz de atrapar el balón con una mano y de sortear a dos placadores, y, tras esquivar al último defensor, dirigirse hacia la zona de anotación para anotar otro *touchdown*. Desde ese momento, todas las miradas se depositaron en Martin Jones.

Pero lo que nadie parecía haber advertido era que Martin se había torcido el tobillo mientras esquivaba a los defensores. La lesión no le impidió anotar el *touchdown* —gracias a la adrenalina que corría por su cuerpo—, pero mientras descansaba en la banda después de haber realizado aquella jugada, su tobillo en seguida comenzó a hincharse y se dio cuenta de que tendría que

transmitir la mala noticia a su entrenador. Su participación había acabado por aquella noche. Mientras Martin se sentaba en el banquillo, sacudiendo la cabeza, el tobillo se le fue inflamando cada vez más y el dolor se volvió más intenso. Martin albergó la esperanza de que no se tratara de una lesión grave. Sabía muy bien que si un debutante que no había sido seleccionado para el *draft* tenía muy pocas posibilidades de conseguir entrar en el equipo, las probabilidades de hacerse un hueco en el equipo para un no seleccionado que además estaba *lesionado* eran *nulas*.

Cuando se acabó el partido, Martin se dirigió a la pata coja hasta la sala de rehabilitación para recibir tratamiento en el tobillo.

### 3

## La rueda de prensa

Después del partido, el primer entrenador recorrió con la mirada la sala de prensa. Sí, la temporada estaba a la vuelta de la esquina. Estaba a punto de comenzar otro año de fútbol americano y eso implicaba pasar una temporada más respondiendo a las preguntas estúpidas de los reporteros. Aunque sentía ganas de darles una patada en el trasero, había aprendido a cumplir con su papel de una manera más civilizada pero hábil. Los periodistas solían hacer preguntas con la esperanza de sonsacar al entrenador una declaración o una cita que les proporcionara un titular sensacionalista o algo sobre lo que poder escribir. A los reporteros les encanta la controversia y la negatividad, y se sienten muy satisfechos cuando el entrenador y el equipo les proporcionan alguna declaración impactante. Sin embargo, el entrenador había aprendido a dominar el arte de dejar con las ganas a los reporteros. Sus respuestas eran concisas, siempre positivas y se centraban en el futuro, no en el pasado. Les proporcionaba la información precisa para que los periodistas pudieran hacer su trabajo, pero había llegado a la conclusión de que lo mejor para él y para su equipo era hablar en el campo, no en los medios de comunicación.

Sin embargo, aquella noche los periodistas no querían hablar de nada que fuera negativo. Estaban mucho más interesados en el excelente rendimiento de Martin Jones.

—¿De dónde procede? —le preguntaron.

—De un programa de la División inferior 1 —respondió el entrenador.

—¿Cómo es que nadie había oído hablar de él?

—Porque no fue elegido en el *draft*. Todos los años invitamos a participar en la concentración de pretemporada a muchachos que no han entrado en el *draft*. Hace años trabajé con el entrenador de Martin y oí muchas cosas buenas de él, así que decidimos darle una oportunidad.

—Entonces, ¿se podría decir que es un diamante en bruto? —preguntó uno de los reporteros.

—Eso todavía está por ver —respondió el entrenador—. Ha hecho algunas jugadas fantásticas, pero solo era un partido. Todavía queda mucha pretemporada.

—¿Cómo es que no siguió jugando después de haber anotado el segundo *touchdown*? —preguntó otro reportero.

—Mis ayudantes me informaron de que se había torcido el tobillo mientras corría para anotar el segundo *touchdown*.

—¿Es grave?

—Todavía no lo sabemos.

—¿Conseguirá entrar en el equipo?

—El jurado aún se encuentra deliberando. En esta liga hay muchos chicos que poseen talento, pero tienen que ser capaces de soportar el desgaste físico que exige este deporte. Para ser sincero, lesionarse durante la pretemporada no es una buena señal. Se trata de un deporte muy duro y la temporada es muy larga. Así que ya veremos. Tengo que irme, chicos. Muchas gracias —declaró el entrenador mientras atravesaba a toda velocidad la puerta de la sala de prensa, agradecido de que los medios quisieran hablar de Martin Jones y no del pobre rendimiento defensivo del equipo.