



4 años para 32 segundos

La recompensa del esfuerzo

Saúl Craviotto Rivero | Alienta © 2017

Saúl Craviotto, piragüista español y medallista olímpico en Pekín 2008 y Río 2016, en medio de su entrenamiento para lo que posiblemente sean sus últimos Juegos Olímpicos (Tokio 2020), dedica algo de su tiempo libre para brindar este libro donde reflexiona acerca de su vida como deportista profesional: cuáles han sido sus victorias y fracasos, cuáles los retos, los sacrificios, las recompensas. Craviotto debe entrenar cuatro años para poder ganar segundos en su propio récord; así, los fundamentos de su éxito no sólo se refieren a la consecución de medallas y trofeos, sino al esfuerzo y trabajo constantes por mantenerse activo en una profesión que, para una gran cantidad de deportistas, implica su abandono a corta edad. *getAbstract* considera que las reflexiones Craviotto sobre el esfuerzo, el fracaso y el éxito resultarán útiles a ejecutivos, emprendedores y a cualquier persona que desee esforzarse por alcanzar una meta.

Ideas fundamentales

- Para “llegar primero” en una competencia, contar con motivaciones personales es un elemento clave.
- Saber triunfar es saber sortear los obstáculos que se presenten.
- Es necesario atender las necesidades mentales, físicas y afectivas para lograr el éxito.
- Conozca sus debilidades y fortalezas. De ese modo, puede fijarse metas realistas que podrá concretar.
- Encuentre modelos a seguir, personas que sean fuente de inspiración.
- Una vez que logre una meta, busque una nueva. De esta manera, puede seguir mejorando y aprendiendo.
- Para asegurarse de que su cuerpo rinda de manera óptima es necesario observarlo, conocerlo y cuidarlo.

- Lidar con el sufrimiento o el sacrificio implica cuidarse, conocerse y disfrutar de las pequeñas cosas.
- No se puede lograr la felicidad sin desarrollar relaciones afectivas.
- El goce, la felicidad y el éxito auténtico surgen cuando se tiene con quién compartir; entonces, logrará vencer los obstáculos, por muy difíciles que sean.

Resumen

Metas personales

El campeón olímpico Saúl Craviotto ganó su primer trofeo a los 14 años en una competencia nacional. Recordar esa historia le hace pensar en sus orígenes y el inicio de su carrera, y le lleva a reflexionar sobre los retos y decepciones a los que ha tenido que sobreponerse para llegar a ser medallista en las tres ocasiones en que ha participado en los Juegos Olímpicos.

“Cada cual tiene que construir su propio camino y su propia fórmula [del éxito] a partir de lo que la vida le ofrece”.

Si bien en un deporte de competencia se trata de “llegar primero”, para lograrlo es indispensable obedecer a metas más bien personales, sin comparar los propios logros con los de otros. El desafío es con uno mismo; la tarea diaria, reflexionar acerca de lo que se ha alcanzado y lo que se quiere conseguir y, con base en ello, trabajar.

“Debes tener claro que cualquier oportunidad de crecimiento y mejora se va a encontrar muy probablemente fuera de tu zona de confort”.

Antes de que decida poner en práctica sus planes, asegúrese de que el proyecto que se propone tiene las siguientes características:

- **El proyecto le ilusiona** – La ilusión es lo que logrará mantenerlo en el camino. Sin ella, es fácil distraerse y perder la motivación.
- **El proyecto es viable** – Asegúrese de que su objetivo puede llevarse a cabo en todos sus aspectos.
- **El proyecto le motiva** – La motivación es un tema personal: conózcase y sepa qué es lo que en verdad busca; con eso podrá seguir adelante.

Obstáculos

El futbolista Ronaldinho y el actor Leonardo DiCaprio, quienes crecieron en entornos socioeconómicos desfavorables, tenían muy claras sus metas, trabajaron en ellas y cumplieron lo que anhelaban: proyectar sus profesiones más allá de sus limitantes. Con ello lograron la fama internacional, pero este fue un resultado secundario que derivó de sus motivos personales.

“Está bien soñar a lo grande, pero antes tenemos que mirarnos al espejo y saber quiénes somos, de dónde partimos y adónde aspiramos a llegar con cierto grado de locura y ambición, pero también con los pies en el suelo”.

Lo que el medallista olímpico Craviotto nunca perdió de vista, y no sólo en el deporte sino en la vida en general, son las dificultades y obstáculos con los que cada uno se encuentra y que es necesario combatir: tanto las adversidades como la manera de sortearlas son únicas y distintas; el triunfo, entonces, es el resultado de saber afrontar los malos ratos, sobrepasarlos y seguir esforzándose. En su caso, el apoyo de su familia fue crucial para que pudiera crecer y evolucionar en su disciplina. También tuvo que afrontar dificultades, como la de mudarse de ciudad demasiado joven, dejando a su familia y amigos, para recibir el entrenamiento adecuado. O la ocasión en que pensó en retirarse del deporte al no haber conseguido clasificar en la primera vuelta para las Olimpiadas de Río 2016, intención de la que fue disuadido gracias a la ayuda de sus allegados, principalmente de su entrenador Miguel García, quien, con paciencia y profesionalismo, logró insertarlo en el repechaje junto con otro piragüista más joven, Cristian Toro, entrenándolos para conducir una canoa de dos plazas. Los resultados fueron la medalla de oro en la competencia de parejas y la de bronce, en la individual.

La triada del éxito

Una idea comúnmente difundida es la de que la atención de los deportistas está puesta casi por completo en el aspecto físico. No obstante, para adquirir y mantener el éxito en su carrera, Craviotto aplica la idea de que, para triunfar, es fundamental atender de igual manera los aspectos mentales, físicos y afectivos o emocionales que forman parte de toda vida humana.

“En el momento de la caída lo verás todo gris y te abrumarán las dudas, pero cuando rompas esa barrera mental podrás conseguir todo lo que te propongas. Absolutamente todo”.

En esta tríada, cada elemento es esencial en su entrenamiento. El primero es la parte mental, la cual requiere de tres aspectos indispensables para mantenerse fortalecida: tener un objetivo que le emocione, que considere realizable y que le estimule a hacerlo realidad a pesar de las dificultades. Además, si tiene sus metas claras, le será posible afrontar y gestionar los obstáculos y los fracasos, así como aprender a manejar la presión que se experimenta en cualquier clase de competencia, especialmente en las deportivas. En este sentido, es importante conocerse a sí mismo para lograr un equilibrio mental saludable. No basta con estar emocionado y motivado sino que, ante todo, es indispensable saber cuáles son las propias restricciones y fortalezas para, entonces, poder fijarse objetivos realistas que se planteen como retos factibles de ser superados.

La mente

Esta observación o conocimiento de sí mismo debe hacerse no sólo al inicio sino durante todo el trayecto de su carrera, pues es a través de esa inspección que se logra conocer las reacciones personales ante ciertos logros, barreras o errores y, de esta manera, es posible trabajar sobre ellas y extraer lecciones útiles para el futuro. No hay que conformarse con las propias limitaciones, sino poner la vista sobre otras personas que hagan el papel de modelos aspiracionales. Busque inspiración en personas que pudieran resultar héroes a seguir para usted. En este camino de autoconocimiento, en aras de conquistar el objetivo propuesto desde el inicio, debe tener presente su meta final todo el tiempo, pues el deseo de alcanzarla le dará fortaleza aún en los días más pesados. La manera de no perder de vista su objetivo es estableciendo retos y objetivos parciales.

“A la hora de iniciar cualquier reto tienes que encontrar tu motivación y tenerla muy clara. Eso es lo que te dará fuerza mental para conseguir tu objetivo”.

Una vez que llegue a la meta, debe buscar una nueva para impulsarse a continuar y mejorar. Durante este proceso, debe haber disfrute: por más arduo que pueda resultar el entrenamiento, siempre será mucho más pesado si, en lugar de disfrutar el estar trabajando en pos del objetivo deseado, se trabaja movido solo por la obsesión de mejorar y perfeccionar. Por ello, es importante tener otros objetivos en paralelo: hacerse de un *hobby* y, sobre todo, tener un empleo que disfrute. Así, estará mejor preparado para gestionar su bienestar en el caso de que su meta –ganar competiciones, en el caso de Craviotto– en algún momento no resultara como lo espera.

El cuerpo

Otro elemento de la tríada es el aspecto físico. El cuerpo es el instrumento primero y esencial con el que un deportista de élite desempeña su profesión. Por lo tanto, para cuidarlo y procurar su mejor rendimiento, es menester observarlo, conocerlo y cuidarlo, para así saber qué clase de retos es capaz de emprender y, principalmente, a través de qué técnicas y entrenamientos es posible enfrentarlos.

“Al final, no nos engañemos, todos buscamos el éxito, al menos todos los deportistas de élite [...] El éxito te hace olvidar el día a día duro”.

Lo primero, es el autoconocimiento; partiendo de ello, es posible comenzar a programar la consecución paulatina de las metas. Lo segundo es tener un conocimiento pleno del deporte o quehacer que se está practicando; el conocimiento de uno mismo no tendría sentido sin esto. Para planificar el tipo de entrenamiento requerido para una competición, y que este sea efectivo, hay que conocer, además de las propias cualidades positivas y negativas, las partes específicas en las que se debe focalizar el trabajo y esfuerzo. Concentrarse en los sectores que son cruciales para el deporte o quehacer que se practica permite fortalecerlos y habituarlos a responder con mayor rapidez, así como a evitar lesiones.

“Pero está claro que si queremos bajar esa centésima que nos separa del triunfo, hay que pasar eso. O sea, hay que sufrir. [...] Lo que pasa es que para competir mejor hay que entrenar. Esta es una de las claves para ganar, [...] entendiendo el éxito como llegar lo más arriba posible en tu especialidad: aprender a sufrir y sacrificarte”.

Una clave que puede hacer la diferencia entre ganar o perder es el uso de la tecnología, a fin de mejorar la técnica; emplear, por ejemplo, algo tan sencillo como las grabaciones de los entrenamientos para mirar qué funcionó y qué no de los movimientos o ejercicios. Es recomendable que siempre se acuda a alguien con experiencia profesional al momento de elaborar el plan de entrenamiento.

“Los éxitos, si no se pueden compartir con las personas que amas y te aman, son en realidad fracasos”.

Otro aspecto crucial es la alimentación, pues es la fuente de energía del cuerpo. Si bien es necesario crear, con ayuda de profesionales, un régimen alimenticio centrado en las necesidades corporales de cada uno con relación al deporte que se realice, no se debe ser tan estricto; incluso, en este plano se puede hacer uso de la imaginación para no caer en una dieta que deba seguirse por obligación, pero en la que no se encuentra ningún gusto.

“Las personas que tienen más vínculos con la familia, los amigos y la comunidad son más felices, están más sanos y viven más tiempo que las personas que tienen menos vínculos”.

Por último, se debe descansar, pues sólo a través del sueño y el ocio es posible que el cuerpo se recupere del todo y esté listo para el entrenamiento del siguiente día. El tiempo de descanso corresponde a las características de cada cuerpo; no existe una regla general. En suma, hay que equilibrar el autoconocimiento, el disfrute y el cuidado, en aras de aprender a manejar el sufrimiento y los sacrificios a los que todo deportista profesional está sujeto, pues logrará no darse por vencido y pulir las propias virtudes que son, finalmente, el resultado de años de esfuerzos.

Las relaciones afectivas

El otro fundamento que sostiene el éxito es el plano afectivo. El proyecto conocido como “el estudio de Harvard” investigó cuáles son los elementos que contribuyeron a la felicidad en un grupo de 724 hombres, a los que se les dio seguimiento durante 75 años de su vida. Sin relaciones afectivas, afirma dicho estudio, no es posible ser feliz, vivir mejor y por más tiempo, estar más entusiasmado y motivado. En este sentido, una persona en soledad difícilmente logrará sus metas y, aun lográndolas, no tendrá con quién compartir ese júbilo. En particular, en casos donde se enfrenten problemas o retos como la pérdida de un ser querido, una meta que no ha sido cumplida, depresión o hartazgo en su empleo, es importante tener una red de personas cercanas que puedan brindarle su apoyo. Eso le ayudará a levantarse de nuevo y seguir adelante.

“Las relaciones requieren, al igual que el cuidado del cuerpo y de la mente, que les dediquemos tiempo y atención”.

Desde esta perspectiva, el triunfo no es algo individual sino que se obtiene gracias al trabajo en equipo. Equipo quiere decir no solo los entrenadores y compañeros en el deporte, sino también la red de amigos y familiares que constituyen un soporte durante el proceso de entrenamiento, la competencia, las victorias y también las pérdidas. Por ende, es de vital importancia poner atención en ello y compartir tiempo de calidad con los suyos. En cuanto a los colegas de la disciplina en la que usted entrena, o trabajo donde se desenvuelve, es buena idea crear un clima de apertura que garantice la comunicación sincera, afectiva y sin conflicto. De hecho, fue gracias a esto que Craviotto se pudo organizar y entrenar en poco tiempo con dos piragüistas, Carlos Pérez Rial y Cristian Toro, y haber conseguido medallas en la modalidad K2: Kayak conducido por dos personas.

“El compromiso, por tanto, tiene que ser del cien por cien. Si uno flojea, aunque sea mejor individualmente que el otro o que los otros, la embarcación no va a ningún lado”.

Es necesario tener claro para quién se trabaja. Un deportista no se debe a sí mismo sino a su comunidad, a su gente cercana y a sus seguidores. Si no pierde de vista esto en su trabajo diario, usted llegará a contar con el apoyo de sus compañeros y su equipo laboral, y llegará a ser para ellos un líder empático y considerado.

Trasformar lo desfavorable en favorable

Aunque el piragüismo español es uno de los deportes que en más ocasiones ha conseguido colocarse entre los tres primeros lugares durante los juegos olímpicos, no es prioritario para la prensa, salvo los días en que acontecen estas competiciones. Por lo tanto, el presupuesto, la atención de los patrocinadores y otras circunstancias relevantes para hacer prosperar las condiciones del piragüismo se desvían hacia otros deportes más populares. Aunque esto podría significar algo negativo para los competidores, es importante no tomarlo a mal, sino buscar maneras de tornar la situación en algo constructivo. Por ejemplo, aprovechar ese tiempo para reflexionar sobre los aspectos positivos de practicar un deporte que exige largas horas de entrenamiento físico y mental, y compartir las lecciones aprendidas en el transcurso de los años.

“Acepta tu rol dentro del grupo: hay quien sirve para liderar y hay quien es un perfecto secundario. Y acepta que tu papel puede cambiar con el tiempo”.

Usted puede hacer lo mismo: aproveche las experiencias desfavorables o negativas y conviértalas en algo positivo. Concéntrese en lo que ha ganado en su carrera, en el esfuerzo que le costó llegar donde está, recuerde por qué hace lo que hace y encuentre el goce en ello.

Aprender cuando no se tiene éxito

El sentimiento de felicidad que produce el triunfo es más importante que el mero hecho de haber ganado. Tómese el tiempo para reconocer y celebrar cuando haya conseguido una meta gracias a su propio esfuerzo y sacrificio, y de quienes constituyan su equipo, por ejemplo, su familia y sus colegas. La satisfacción duradera radica no en el instante fugaz del triunfo, sino en el trabajo previo, sobre todo, en las caídas pues, a partir de ellas, es que se tiene oportunidad de aprender a estar más alerta y consciente de las emociones, los pensamientos y las necesidades. No hay que abdicar ante los obstáculos por más grandes que éstos sean, y siempre se debe tener con quién compartir. Es entonces cuando aparece el sentimiento permanente y auténtico de triunfo, la satisfacción y el goce. Ser modesto en los triunfos puede ser la clave fundamental del éxito.

Sobre el autor

Saúl Craviotto es piragüista y policía. Doble campeón olímpico (Pekín, 2008 y Río de Janeiro, 2016) y tres veces campeón mundial. Fue ganador del *reality* de televisión Masterchef Celebrity, en el 2017.



¿Le gustó este resumen?
[Comprar el libro](#)
<http://getab.li/31548>