

## Prólogo: el deporte de vivir

*«Los maestros abren las puertas,  
pero cada uno decide si quiere entrar.»*

Proverbio chino

Un deportista de élite lleva su rendimiento al extremo, se enfrenta a los escenarios más adversos y debe realizar acciones decisivas en una fracción de segundo. Para ello necesita la capacidad de atención de un monje zen que, tras años de práctica, puede anclarse en el aquí y el ahora ajeno a las tempestades que le rodean.

Mi contacto con el budismo empezó cuando un buen amigo me regaló *Zen en el arte del tiro con arco*, un clásico de 1953 con el que el profesor Eugen Herrigel consiguió que los conceptos del zen llegaran al gran público en Occidente. En este libro, este catedrático de filosofía cuenta su experiencia como alumno de *kyudo* (tiro con arco) a lo largo de seis años con un severo maestro que, al final de su formación en los bosques de Japón, le enseñó que «el arquero se apunta a sí mismo».

El segundo libro sobre la materia que cayó en mis manos fue *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, un super-

ventas que se publicó por primera vez en 1974, considerado por el *London Telegraph* como «el libro de filosofía más leído de todos los tiempos». Esta segunda oleada de zen al estilo californiano caló muy hondo en las conciencias occidentales, al equiparar la mente con una maquinaria en la que había que engrasar todas las piezas para que pudiera surcar los senderos de la vida.

Pero desde entonces han pasado cuatro décadas y encuentro necesario un libro de zen que se adapte a estos tiempos, sometidos como estamos a tanta presión, al riesgo permanente y a la velocidad de la vida, condiciones equiparables en el día a día a las que se viven en una cancha de baloncesto.

Con *Zen 305* (los centímetros a los que se levanta el aro de baloncesto) me he propuesto aunar filosofía zen y deporte para explicar los procesos mentales a los que nos vemos sometidos. En estas páginas el lector encontrará combinados los siguientes ingredientes:

- Breves referencias sobre los temas que configuran la filosofía zen, el kaizén y otras disciplinas asociadas.
- Vidas de deportistas cuya actitud encaja con la austeridad, la entrega y la atención absoluta de los monjes zen.
- Apuntes personales de lo que aprendí sobre la vida y el éxito de los ocho entrenadores que perfilaron mi carrera profesional.
- 66 perlas del zen como inspiración para contingencias cotidianas.

El deporte estructura esta interpretación del zen, no sólo porque ha sido mi sustrato vital y profesional, sino porque, en un mundo en el que economistas, políticos y dirigentes en general están perdiendo todo el crédito, los deportistas de élite

—he optado por personajes míticos que han superado la prueba del tiempo— son un ejemplo de esfuerzo y superación.

Espero que este libro de coaching aporte herramientas al lector para superar las adversidades cotidianas y poner rumbo hacia sus propios sueños.

FERRAN MARTÍNEZ



# El juego interior

*«Cuando camines, camina.  
Cuando comas, simplemente come.»*

Proverbio zen

Ante cualquier situación, ya sea en la cancha o en la vida cotidiana, existen pensamientos, distracciones y dudas que hacen que nos extraviemos. Nos alejan de nuestra prioridad y pueden incluso minar la fe en nuestras propias capacidades.

En una situación así, el arte de la concentración es el salvavidas que nos podemos lanzar para ayudarnos a nadar y comprender que, como decía Robert M. Pirsig, del que hablaremos más adelante, “la concentración es el interés, el estar en el ahora”.

Los estímulos excesivos o inadecuados y los cambios constantes nos conducen a la desmotivación. Pero a ello hemos de sumar las interrupciones y distracciones —reales o mentales—, el “ruido de fondo” que producen las personas con las que desarrollamos nuestra actividad.

Siguiendo el ejemplo del jugador de baloncesto que se concentra en el tiro pese a la lluvia de insultos e incluso de objetos —en mi etapa en Grecia me llegaron a llover teléfonos móviles—, la concentración es esencial para lograr resultados en cualquier ámbito vital.

Para que nuestra energía no se disperse, debemos enfocar nuestra atención en una cosa cada vez, lograr la quietud mental necesaria descartando los pensamientos inútiles y las ensoñaciones, trampolines que nos sacan del ahora para lanzarnos a la piscina del pasado o del presente. Pero el ahora es el único lugar donde un ser humano no se ahoga.

Para centrarnos en el aquí y el ahora hay que reducir las ideas y objetivos a fin de dirigir nuestra atención en un punto concreto, en un momento. Para la creatividad es bueno tener fases de *brainstorming*, con una variedad explosiva de ideas, pero el exceso de actividad —tanto mental como física—, también llamada hiperactividad, es lo contrario a la concentración.

Algunos consejos para fomentar la concentración:

- realizar nuestra actividad en un ambiente acotado, silencioso y tranquilo;
- programar una rutina eficaz;
- descansar lo suficiente;
- controlar nuestros sentidos para que no se dispersen;
- evitar soñar despierto y distraerse, y
- entregarnos a cada actividad dejando fuera todo lo demás.

Es muy importante centrar nuestra atención en un solo punto, en un estímulo potente. La idea, el sueño, el proyecto que nos mueve debe ser fuerte, como el jugador que no tiene otra cosa en su mente que anotar el triple.

Según Tim Gallwey, autor de *El juego interior del tenis*, existen dos tipos de juego, el exterior y el interior, y no se puede lograr nada en la vida —ningún objetivo, ya sea en el mundo del deporte o en el mundo empresarial o personal— sin prestar atención al juego interior que tiene lugar en la mente.

Este partido se juega contra obstáculos como los nervios, la

baja autoestima o la falta de concentración, hábitos que nos alejan de la excelencia.

Gallwey nos dice que el arte de la concentración relajada debe ser valorado por encima de cualquier otra habilidad, pues no sólo nos proporciona confianza, sino que nos ayuda a *des-aprender* los hábitos que entorpecen nuestro juego y permite que las cosas fluyan por sí mismas.

Además de des-aprender, en mi carrera di gran importancia a *auto-aprender*, es decir, a automatizar las acciones en la cancha de juego sin pensar en cómo o cuándo vas a iniciar la jugada o la acción. En baloncesto me propuse amar la presión ya que, si lo consigues, evitarás que te influya a la hora de tomar la mejor decisión o lanzar a canasta con tranquilidad y confianza. Lo mismo es aplicable a las situaciones de estrés de la vida cotidiana.

Puesto que no es posible jugar y pensar a la vez, debemos concentrarnos sin intentar concentrarnos, así nos sentiremos alerta a la vez que nos mantendremos espontáneos. En palabras de Gallwey: “Se trata de pensar que podemos hacer lo que tenemos que hacer sin necesidad de esforzarnos demasiado”.

Resumiendo, puesto que nuestros actos son una expresión de lo que proyectamos en nuestra mente, debemos engrasar nuestro juego interior —nuestra forma de pensar—, y lo podemos lograr con estas cinco medidas:

- Mitigar la ansiedad evitando las proyecciones al pasado (resentimiento, culpa) o al futuro (temor ante lo que sucederá).
- Centrarnos en una sola cosa a la vez.
- Limpiar de nuestra pantalla mental (por ejemplo, a través de la meditación) todo aquello que no nos resulta útil para lo que estamos haciendo.

- Cultivar sentimientos de amor y gratitud, en lugar de regodearnos en las ofensas.
- Descansar lo suficiente para que la mente pueda desplegar todas sus capacidades.

A lo largo de los siguientes capítulos ampliaremos algunos de estos puntos que favorecen un buen juego interior.

## ***De Harlem a la gloria:*** **KAREEM ABDUL-JABBAR**

*«Nunca sabrás ganar  
a no ser que aprendas primero a perder.»*

Empezaré las biografías inspiradoras hablando de un jugador de baloncesto que brilló en la NBA desde 1969 al 1989. La persona que conocemos como Abdul-Jabbar nació en Harlem, Nueva York, en el año 1947 bajo el nombre de Ferdinand Lewis Alcindor Jr.

Lew Alcindor, como le llamaban antes de que cambiara de nombre, vio el mundo dos años después de terminar la Segunda Guerra Mundial. No era una época fácil, menos aún en el gueto de Harlem. Con 9 años ya medía 1,75 m y a la edad de 14 podía machacar las canastas con sus 2,03 m. Algo que, junto con su carácter introvertido, le granjeó la fama de ser el raro de la clase.

Algo que siempre distinguió a Alcindor de sus compañeros, y que después distinguiría a Jabbar de cualquier otro jugador, era la fuerza de sus creencias. Sabía cómo quería vivir y se entregaba a ello, sin importarle qué pensarán o dijeran los demás.

Ya en la universidad, Alcindor pasó unos años sin poder jugar, pues las normas no permitían incorporar a estudiantes

de primer curso, pero aun así él continuó con su entrenamiento intensivo. Gracias a estos hábitos, de 1967 al 1969 fue nombrado jugador del año por varias revistas, como *The Sporting News* o *Associated Press*, y fue el primer ganador, el año 1969, del *Naismith College Player of the year*.

Fue el protagonista del llamado “el partido del siglo” entre su equipo universitario y los Houston Cougars.

El carácter de Alcindor era fuerte y nada le robaba la ilusión y el deseo de jugar el siguiente partido y superarse. Prueba de ello fue que en la universidad sufrió una lesión en la córnea que le obligó a llevar gafas durante toda su carrera, pero en lugar de vivirlo como un obstáculo, utilizó las gafas como parte de su imagen, el bicho raro del instituto ahora era especial.

En 1969 los Milwaukee Bucks lo seleccionaron como nuevo pívot y a pesar de que los Harlem Globetrotters le ofrecieron un sustancioso contrato, Alcindor fue fiel a los Bucks, que habían confiado en él desde el principio. Con ellos dominó la liga de baloncesto desde el primer momento y ganó el premio de *rookie* del año.

A pesar de haber sido criado en la fe católica, Alcindor sintió que sus creencias no concordaban con su manera de ser y en 1971, tras leer la autobiografía de Malcolm X, se convirtió al Islam y cambió su nombre por el de Kareem Abdul-Jabbar, que significa “noble y poderoso siervo”.

Pero Jabbar era infeliz porque en los Bucks no tenía a nadie con quien compartir su forma de ver las cosas y se sentía sólo a pesar de su éxito, así que pidió el traspaso. En 1975 se enroló con los Lakers, que no llevaban una buena racha después de haber perdido a Wilt Chamberlain. Jabbar lo solucionó logrando 10 victorias en su primera temporada.

Este gran jugador había demostrado su valía en más de una ocasión, pero era tan distante y evitaba de tal modo a la prensa

que su popularidad entre la afición no llegó a crecer hasta el final de su carrera, cuando recibió ovaciones y homenajes allí donde iba. Sin embargo, esto no parecía preocuparle. Modesto como un monje zen, Jabbar vivía su vida tal y como creía que debía hacerlo, y entrenaba duro para lograr sus objetivos. En *The Sporting News* llegó a decir de sí mismo: “Soy el peor entre los chicos malos”.

Cuando un partido no pintaba favorable, Jabbar pasaba horas estudiando el vídeo y las jugadas. Aunque su entrenador tratase de persuadirle para que descansase, se libraba a sesiones inhumanas de entrenamiento.

Cuando Magic Johnson llegó a los Lakers, Abdul-Jabbar encontró un amigo y un compañero de juego con el que se complementaba gracias al contraataque conocido como *showtime*, algo que siempre había buscado desde el principio de su carrera.

El *showtime* —o tiempo de espectáculo— creado por Magic Johnson demostraba que se podía disfrutar como cuando se es niño creando jugadas espectaculares, como los pases sin mirar, por debajo de las piernas o de espaldas, marcando un ritmo rápido y con una ejecución técnicamente perfecta que incluso podía ridiculizar al contrario.

Al final de su carrera intensificó su entrenamiento para cubrir las carencias que la edad y las múltiples lesiones sufridas le acarreaban. Años atrás, había empezado a practicar yoga y artes marciales con su maestro Bruce Lee —nada menos—, para mejorar su elasticidad, fuerza y agilidad. Podemos verle junto con su maestro en la película *Juego mortal*, uno de sus cameos cinematográficos.

Fue en un partido de 1984 cuando superó el récord de Chamberlain como el máximo anotador de la NBA.

Su marcha marcó un antes y un después en la NBA con su tiro, el *sky hook*, en el que aprovechaba toda su envergadura

para llegar a canasta ejecutando un tiro de gancho perfecto desde muy arriba, que impedía los taponés. Este movimiento, que le hizo famoso, lo había aprendido en el colegio para evitar golpearse la cara cuando lanzaba a canasta. Como amante del baloncesto, fue uno de mis movimientos preferidos y lo utilicé en mi propia carrera deportiva, gracias a que pasé largas horas de entrenamiento practicándolo solo ante la canasta desde los 8 años, después de haber visto algunas películas en *super 8* de la NBA.

Con los años, Magic Johnson introdujo a su ya completo repertorio de jugadas ofensivas, el lanzamiento de gancho saltando a una pierna, al más puro estilo «Kareem», al que llamaron «baby hook».

Kareem dejó las canchas a los 42 años como el máximo anotador, reboteador defensivo, taponador y el que más partidos había disputado de la NBA. Su lista de logros es la más impresionante de la historia, con el récord de más MVP de la temporada y con un gran número de *all-star games*. Fue campeón de la NBA en seis ocasiones, *rookie* del año, máximo anotador de la liga...

Tras su marcha, el *Orange County Register* publicó las siguientes palabras del jugador: “Los 80 me compensaron de todos los abusos que sufrí en los 70. Sobreviví a mis críticos. En el momento de mi retirada, todo el mundo me veía como una venerable institución. Las cosas cambian”.

Después de dedicar media vida a las canchas, no pudo abandonarlas del todo, y se dedicó a ser comentarista y a entrenar a jugadores de la talla de Pau Gasol. Pero Jabbar no sólo era jugador de baloncesto. Su lado más humano, su forma de ser y pensar, siempre fueron representativos dentro y fuera de la cancha, y tras su retirada se dedicó a luchar contra el hambre y el analfabetismo.

Abdul-Jabbar nunca dejó de luchar, por adversas que fueran las circunstancias —en 2009 superó una leucemia—, para lograr y proteger aquello que creía justo y que le encaminaba hacia el sueño de vivir según sus principios e ideales. Tuve la fortuna de conocerlo en verano de 2010, cuando vino a Barcelona como embajador de la NBA a promocionar el partido entre el F.C. Barcelona y Los Angeles Lakers de Pau Gasol, que se disputó en el Palau Sant Jordi.



*Kareem Abdul Jabbar y Ferran en la presentación del partido entre LA Lakers y FC Barcelona, septiembre de 2010.*

---

(1)

**INSPIRACIÓN de Kareem Abdul-Jabbar  
PARA LA VIDA DIARIA**

*El éxito de cualquier cosa que hagas reside  
en el SHOWTIME: convertir tu actividad en un juego  
de niños, sin límites ni reglas preestablecidas.*

---