

# «El deporte es un laboratorio de la vida en el que todo sucede muy deprisa»

**José Luis Llorente**  
Escritor  
y exbaloncestista

El deportista hablará hoy en el Aula de Cultura sobre la motivación como clave del éxito

:: M. SOBRINO

**LOGROÑO.** José Luis Llorente Gento persigue la motivación. Lo hizo en las décadas de los 80 y los 90 vistiendo, entre otras, la camiseta del Real Madrid de baloncesto, del Caja Madrid y de la selección española, y lo sigue haciendo ahora en sus facetas de conferenciante, comentarista y formador. Con 'Espíritu de remontada', el libro que presenta hoy (20 horas) en el Aula de Cultura de Diario LA RIOJA-Unir, da un paso más en su búsqueda y la comparte con el público, ofreciendo técnicas y consejos que empuñar ante los momentos difíciles.

–¿Qué resaltaría del libro para quien no lo conoce?

–No es un libro de deporte, ni autobiográfico, aunque haya anécdotas personales. Es un libro reflexivo acerca de cómo generar la motivación permanente, un tipo de energía renovable porque es la que somos capaces de generar nosotros mismos en cualquier momento. El libro trata de cómo hacerse uno con esta motivación.

–¿Fue la conciencia de que existe esta motivación para todo el mundo lo que le llevó a escribir 'Espíritu de remontada'?

–Lo que yo trato en el libro es explicar, de una forma amena, cómo cualquier persona puede aprender a manejar este tipo de motivación, que le va a ayudar con los problemas diarios. En Psicología se llama motivación intrínseca y los deportistas la usamos mucho, aunque desconocemos los mecanismos que la ponen en marcha.

–Esas ideas son las que defenderá hoy en su charla en el Aula de Cultura. ¿Cómo se convence a alguien en un par de horas de que el cambio a mejor está en su mano?

–Porque hay muchísimos ejemplos, empezando por el mío. Yo no me estoy inventando nada, estoy hablando de algo científico que intento explicar en base a mis conocimientos sobre el tema, mi experiencia y mis reflexiones. En el libro se recogen también testimonios de todo tipo de personas: filósofos, empresarios o personas normales.

–¿Cree que es más fácil para el ciudadano encontrar alguien a quien admirar en el deporte que en otros ámbitos?

–Depende del tipo de persona. Es cierto que algunos deportistas son personas muy reconocibles, aunque en España también tenemos muy buenos deportistas de los que



Llorente presenta hoy 'Espíritu de remontada'.

:: NACHO CEMPELLÍN

📍 Sigue en directo la conferencia en [www.unir.net/aula-decultura](http://www.unir.net/aula-decultura)

apenas conocemos nada. Pero cada uno puede buscar referentes en cosas que le gustan. Yo voy buscando referentes en todo: en lo que voy leyendo, escuchando, en las noticias, en personas que merecen la pena y qué han hecho algo especial. Y todas lo logran de la misma manera, que es de lo que hablo yo en el libro.

–¿De la energía personal?

–Exacto. Es un asunto al que yo le sigo dando vueltas. La recurrencia a la energía tiene que ver con mu-

chas otras cosas, como el desarrollo de la ética personal, del talento, el disfrutar con la gente que te rodea, el buscar cómo generar confianza contigo mismo. Los deportes son en esto ejemplos claros porque la gente los tiene muy presentes. Son quizá las ocupaciones que mayor energía requieren; algunos exigen entrenar seis o siete horas diarias y aportar todos los días el máximo posible. Y cada día más que el anterior y cada año más que el anterior. Te acostumbras a algo muy

estresante desde el punto de vista físico y psicológico.

–Conseguir encauzar fuera de la cancha una vida acostumbrada a ella ha debido de ser, a su manera, otro tipo de remontada.

–Totalmente. Porque aunque cuando se habla del deportista parece que esa persona llega a donde está como una página en blanco, la verdad es que el entorno te marca mucho. Yo me relacionaba con mis profesores, con mi familia –tenía unos padres ejemplares, cada uno en su

## «Tengo en proyecto un segundo libro más práctico»

:: M.S.

**LOGROÑO.** A José Luis Llorente no le bastaría una sola tarjeta de presentación para resumir todo lo que hace. Este mes estrena año por duplicado, porque el pasado 6 de enero inauguró sus 59 años, y lo hace con la misma energía que le ha guiado los 58 anteriores.

–Ha empezado 2018 celebrando su cumpleaños. ¿Qué proyectos le esperan ahora?

–Continúo escribiendo sobre baloncesto en una página web madrileña, que se llama 'La Galerna: Madridismo y sintaxis', donde colabora también Antonio Escohotado. Además, participo en una tertulia

deportiva y en otra radiofónica sobre actualidad. Y tengo en proyecto un segundo libro.

–¿Continuará con el tema de la búsqueda de la motivación?

–No tengo el título, pero va hacia el mismo camino. Aunque no está acabado, el proyecto sí está bastante avanzado y en éste puedo decir que quizá sea más práctico. Para mí escribir 'Espíritu de remontada' ha sido una gran experiencia, quería escribir algo y de ese afán ha salido este libro de gestión personal –y no de 'management', como dicen



**ESPÍRITU DE REMONTADA**

Autor: José Luis Llorente. Editorial: Empresa Activa. Páginas: 190. Precio: 14 euros.

**LAS FRASES**

Motivación

**«La motivación permanente es una energía renovable porque se genera en cualquier momento»**

El deporte profesional

**«Los deportes son ejemplos claros de que la energía tiene que ver con la ética y el desarrollo del talento»**

Nuevas fronteras

**«He pegado esta nueva pirueta a una edad en la que uno está más cerca de la jubilación que de otra cosa»**

vertiente– y tenía el deporte. Es una actividad muy intensa que te hace madurar muy rápido, porque tienes que tomar decisiones cuando personas de tu edad no lo están haciendo. Cuando mis amigos seguían estudiando, yo ya había firmado contratos, ya había tenido que decidir acerca de mi futuro. También te habitúa al estrés y a las decisiones rápidas. Es como un laboratorio de la vida en el que todo sucede muy deprisa.

–¿Y cómo es el cambio de ese estilo de vida centrado en el deporte a uno en el que compagina charlas, formaciones, libros...?

–Bueno, yo siempre he hecho muchas cosas a la vez. Yo empecé a jugar a baloncesto cuando estaba en el colegio, cuando estaba en el Real Madrid seguía en la universidad y estando allí empecé a colaborar con periódicos y a escribir. Luego creamos el sindicato europeo y al retirarme comencé a hacer formación para empresas. He pegado esta nueva pirueta a una edad en la que uno está más cerca de la jubilación que de otra cosa, pero para mí es relativamente fácil. Lo paso muy bien con todo.

algunos!–. Además, me está aportando muchas satisfacciones.

–¿Cuáles son las reacciones a su libro?

–Me llama gente de muy diverso pelaje para decirme que les ha gustado mucho, tanto personas jóvenes como mayores, profesores, deportistas... Hasta un capitán de la Legión. Así he oído que 'Espíritu de remontada' tiene una lectura superficial, porque hay quien que me dice que el libro se lee muy bien, y una más profunda por dejar temas para hacer que la gente piense.