Rafa Nadal, Teresa Perales y otros deportistas ofrecen lecciones sobre los Juegos Olímpicos

Los deportistas de élite saben cómo ser los mejores. Las ideas de estos olímpicos pueden ayudarte a alcanzar el éxito.



24 de julio de 2024

Será un verano de deporte y espectáculo con los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2024 en París. Para muchos atletas, esto representa el objetivo máximo tras años de duro trabajo

©IESE Business School

para alcanzarlo. Pero la victoria deportiva no solo exige entrenamiento, dedicación y suerte, también estrategia y preparación psicológica, aspectos necesarios para tener éxito en cualquier área de la vida.

No lo decimos nosotros, sino grandes figuras del deporte, desde la superestrella del tenis Rafa Nadal hasta la medallista Teresa Perales. Sus ejemplos sirven de inspiración para líderes y soñadores de todo el mundo. Aquí encontrarás sus experiencias de lucha y éxito.

Theresa Zabell: “Cuando sales de la zona de confort, empieza la vida”

La dos veces medallista de oro olímpica en vela compartió su trayectoria superando numerosos obstáculos, como trabas de género y desafíos financieros, para alcanzar sus sueños. “Me había enfocado tanto en la meta que ni siquiera había apreciado el increíble privilegio de vivir el trayecto”, asegura, y explica cómo cambiar la mentalidad lo transforma todo.

Teresa Perales: “No se sale de las situaciones complicadas desde la queja, sino desde la acción”

Teresa Perales perdió la movilidad de sus piernas a los 19 años, pero esto no la detuvo. Superando rechazos tempranos y tragedias personales, aprendió a nadar, entrenó rigurosamente, y ahora inspira a otros a superar sus límites mediante técnicas como conocer verdaderamente tus fortalezas y apaciguar los miedos.

Edward Sinclair: “Si eres el jefe, has de encontrar la manera de evaluarte a ti mismo”

El dos veces olímpico y ex nadador de estilo libre, sufrió síndrome de fatiga crónica en su camino hacia el triunfo. Sinclair enfatiza la importancia de gestionar las expectativas, fomentar la dinámica de grupo y desarrollar la resistencia mental, así como encontrar un equilibrio entre el deporte y la vida personal.

©IESE Business School

Rafa Nadal: “El esfuerzo lo puede todo”

Para uno de los hombres más celebrados del tenis, no se trata solo de talento, aunque obviamente lo posee. Muchos nacen con habilidades, pero pocos se preparan tan concienzudamente como él para alcanzar el éxito y hacer historia. Y aún menos luchan tan arduamente como él: “las dificultades están ahí para superarlas; las vences o te vencen”.

Los Juegos Olímpicos transforman las ciudades anfitrionas

Nadie vive los Juegos Olímpicos como la ciudad anfitriona. Así lo descubrió Londres cuando tuvo que organizar la logística para movilizar a millones de visitantes en 2012. Este año, todas las miradas están puestas en París y hemos recuperado esta investigación sobre la inversión de impacto en la Ciudad de la Luz: Invertir en empresas de barrios desfavorecidos sale a cuenta.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School