

«El deporte es una de las actividades que más contribuye en la promoción y el desarrollo de los valores del individuo».

Lolo Sainz
Prologuista de la obra

Autora: **Helena López-Casares** | Editorial: **LID Editorial Empresarial**
Colección: **VIVA** | ISBN13: **9788483561607** | Precio: **19,90 euros**
Formato en centímetros: **15x23** | Encuadernación: **Rústica** | Número de páginas: **176**

Agradecimientos

Introducción

1. Preparando la pista
2. El punto de set

01 PARTE. Características y trayectoria. Aplicación a la empresa.

01. El despertar de un mito

1. La consolidación de una figura
2. El nacimiento de una leyenda
3. Muchos buenos momentos por llegar

02. ¿Éxito o algo más?

1. Sin parangón en el deporte español
2. Más que una final
3. La exclusión
4. La integración
5. La sencillez

03. Con los pies en la pista

1. La teoría de las inteligencias múltiples
2. La inteligencia de Nadal
3. El rey de la tierra batida
4. La importancia de conocer el escenario
5. Su táctica
6. La prepotencia

04. Aprende y vencerás

1. La adaptación al medio
2. ¿En qué consiste el aprendizaje?
3. Nadal, el medio y el aprendizaje
4. Para aprender hay que cambiar
5. El entrenador
6. El caso de Rafa Benítez
7. Los profesionales y el aprendizaje
8. Los obstáculos del aprendizaje

05. Nadal no hay más que uno

1. Un título muy querido
2. Querido imitador
3. Y llegamos a la Caja Mágica
4. Siempre nos quedará París

02 PARTE. Las competencias.

06. Humildad y serenidad

1. La humildad
2. La final de la Liga de Campeones
3. McEnroe el terrible
4. Los catorce de Sampras
5. La humildad en la empresa
6. Que no te ciegue el momento
7. La serenidad
8. ¿Eres una persona serena?
9. Las cosas vienen como vienen
10. Emociones a flor de piel
11. Y Federer vuelve a ser número 1

07. Fuerza mental y superación

1. La concentración
2. Un paréntesis necesario
3. «Vamos»
4. En 2005 fue peor
5. La motivación
6. Motivación: empresa y deporte
7. Superación
8. No hay por qué hundirse con el barco
9. Cuando la fuerza no es suficiente

08. Sacrificio y combatividad

1. El valor del sacrificio
2. La determinación
3. La competencia en el deporte y en la empresa
4. La combatividad
5. La inteligencia del juego
6. Las emociones

09. Confianza y espíritu positivo

1. Recuperar la confianza
2. Cómo se recupera la confianza
3. El estado positivo

10. Pasión y coraje

1. Empuje y garra
2. La ilusión del talento
3. Coraje y valentía
4. ¿Para qué sirve el coraje?
5. Una cara y una cruz

Consideraciones finales

1. Marcas y valores
2. Liderazgo actual

Apéndices

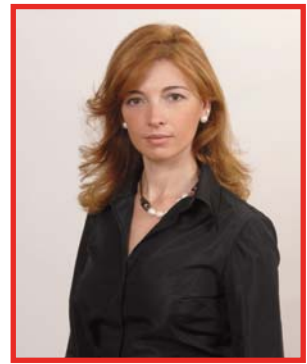
Notas

Bibliografía



Autora

Helena López-Casares es licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid (y doctorando por la misma universidad), experta universitaria en Comunicación Pública y Defensa por la UNED, máster en Marketing y Comunicación por IDE CESEM y máster en Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas por ECOL-Universidad de Barcelona. Colabora con las escuelas de negocios EUDE y ESADE, así como en varios medios de comunicación como Capital Humano, Expansión y empleo o el programa radiofónico Líderes. Su trayectoria profesional está relacionada con el mundo de la comunicación y sus campos de especialidad son el liderazgo y la gestión de emociones aplicados a personas y equipos.



Obra

La figura de Rafa Nadal constituye un ejemplo a seguir por toda la sociedad por su forma de afrontar tanto los grandes éxitos como los fracasos; así como por el espíritu carismático que le caracteriza llevándole a luchar por alcanzar una meta y no dar nada por perdido antes de tiempo.

Nadal, pasión y coraje es una obra creada en respuesta a la inquietud de los profesionales por «conocer cuáles son las habilidades y las competencias óptimas que deben regir el liderazgo en cada momento, circunstancia y entorno». A través de este título Helena López-Casares recoge todas las actitudes y capacidades que han llevado a este símbolo internacional del deporte a superarse cada día logrando mantener un elevado rendimiento en un entorno donde reina la motivación y el positivismo.

La primera parte de la obra aborda los hitos más importantes de la carrera de Nadal desde su nacimiento como deportista hasta su consagración como una de las figuras más importantes del mundo del deporte.

A lo largo de la segunda parte de *Nadal, pasión y coraje* la autora realiza un análisis de las capacidades que han permitido al tenista llegar hasta donde se encuentra hoy en día:

1

Humildad

«El orgullo y la soberbia actúan como elementos opacos que no nos dejan ver más allá de nosotros mismos. El remedio a estos peligros reside en la humildad y en reconocer que no somos los mejores del mundo, que no estamos a salvo de los defectos y que los otros también tiene grandes virtudes».

«Las declaraciones a las que nos tiene acostumbrado siempre Nadal se fundamentan en el respeto por el rival y están alejadas de todo resentimiento cuando el marcador no se decanta a su favor».

2

Serenidad

«La calma es la aliada del equilibrio y, si deseamos la tranquilidad, es necesario poner fin a las luchas e inquietudes que fatigan el cuerpo y la mente».

«Para Nadal la serenidad es una virtud básica e importante para no precipitarse».

3

Fuerza mental

«La concentración es un proceso que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, dejando de lado todo lo que pueda interferir en su consecución o atención».

«Nadal define la fuerza mental como la capacidad para saber sobreponerte o encarar situaciones difíciles de manera positiva. Es aprender a disfrutar con el sacrificio. Desde que saltó a una pista de tenis por primera vez ha estado preparado para luchar».



4 Superación

«Hoy día sabemos que es posible entrenar nuestras capacidades y destrezas en aras de la mejora, el perfeccionamiento y la superación».

«El mayor mérito de la espectacular carrera de Nadal es haberse impuesto a Federer, que dominó el circuito sin grandes rivales en su horizonte durante varios años hasta la irrupción del mallorquín. Nadal le debe mucho al suizo porque para medirse con él le exigió subir varios niveles y trabajar sin descanso para poder competir contra un jugador excelente. Y aquí es donde está, y se percibe, la capacidad de superación de Nadal. Una capacidad temida».

5 Sacrificio

«El sacrificio es aquel esfuerzo extraordinario que se realiza para alcanzar un beneficio mayor, venciendo los propios gustos, intereses y comodidades. Es un valor muy importante para lograr la superación personal. En Rafa Nadal esa capacidad de sacrificio le ha otorgado una fuerza intensa que imprime en su carácter y marca sus actuaciones».

6 Combatividad

«Nadal asocia su combatividad con un gesto característico que le otorga fuerza y le pone en la parrilla de salida. Siempre respetuoso con sus compañeros en la pista, y lejos de extravagancias, suele cerrar el puño realizando un ligero movimiento hacia arriba mientras se infunde ánimos con palabras como «vamos». Éste es su anclaje y su asociación, que le proyecta hacia la entrega y la lucha por el partido. El tenista nos tiene acostumbrados a su actitud de no renunciar jamás».

7 Confianza

«La confianza tiene un gran efecto en las personas. Su presencia puede hacer que una persona lleve a cabo iniciativas para las que no creía disponer de capacidades, mientras que su ausencia puede llevar a la deriva a la persona más preparada del mundo».

8 Espíritu positivo

«Cada persona elabora una representación del mundo en función de la cual piensa, siente, actúa, decide y reacciona. A lo largo de la vida también fabricamos una reconstrucción de nosotros mismos, que puede ser más o menos positiva y que varía con el tiempo. Esta imagen personal es el producto de nuestras percepciones afectivas, emocionales, psicológicas y sensoriales».

«Nadal es tan fuerte mentalmente que no se obsesiona con las circunstancias del partido, sino que las trabaja; no se deja llevar por los problemas ni se deja condicionar por el marcador, ya que siempre le puede dar la vuelta a la coyuntura y ganar».

9 Pasión

«Las personas que sienten pasión por lo que hacen no son sólo las más satisfechas, sino también las que logran los mejores resultados. Esto es así en el deporte, en el trabajo y en el ámbito personal».

«La pasión nos hace disfrutar con lo que hacemos, sentirnos orgullosos de ello, luchar y tener ganas, es un seguro contra el decaimiento y las horas bajas y un estímulo para seguir aprendiendo».



10 **Coraje**

«El coraje está relacionado con el valor y el espíritu emprendedor. En ocasiones, las personas se enfrentan a desafíos en los que se pone a prueba su coraje y voluntad de cambio. Si lo que está en juego merece la pena, entonces se logran dominar los miedos y se lucha por superar la adversidad».

«La grandeza de Nadal es que su talento está por encima del corto plazo, de los resultados fáciles y rápidos. El mira más allá del horizonte».

Estos diez valores son: por un lado, los que convierten a Rafa Nadal en un modelo a imitar; y por otro, las condiciones que se están demandando actualmente para trabajar en un entorno global y hacer del trabajo un lugar de desarrollo en calma convirtiendo a esta obra en un texto práctico que ayuda a comprender los valores necesarios para alcanzar el éxito.

Nadal, pasión y coraje inaugura VIVA, la quinta colección de LID Editorial creada con el objetivo de cubrir temas de interés general y de estilo de vida, atractivos para profesionales de distintos sectores.

deporte
y empresa
Viva



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
veronica.aragon@lideditorial.com
91 372 90 03

