

DOCTOR ALDO

OPTIMÍZATE

Todas
las claves
de superación
del coach de
campeones

LO ÚNICO
IMPOSIBLE
ES AQUELLO
QUE NO
INTENTAS

Prólogo de

ILIA TOPURIA

campeón mundial de la UFC



ÍNDICE

Prólogo por Ilia Topuria	10
Nota previa	14
Introducción	22
Parte I	31
Capítulo 1. ¿Quién es Doctor Aldo?	32
Capítulo 2. Lo bueno se hace esperar	44
Capítulo 3. La guinda del pastel	54
Capítulo 4. De la teoría a la práctica	62
Capítulo 5. Funcionario del Estado	70
Capítulo 6. El «método Doctor Aldo»	80
Capítulo 7. Sé una persona de alto rendimiento	86
Capítulo 8. Gestionar la adversidad	92
Capítulo 9. Claves para mejorar mi versión	102
Capítulo 10. ¿Qué me frena para llegar al éxito?	114
Parte II	127
Capítulo 11. La determinación de Ilia Topuria	128
Capítulo 12. La disciplina de los campeones	134
Capítulo 13. De Georgia a campeón del mundo	140
Capítulo 14. La perseverancia de Jorge Juan Baeza	150
Capítulo 15. Sin llorar es imposible que llegues a la cima	158
Capítulo 16. Lucía Aguado, referente del fitness femenino	170
Capítulo 17. Un accidente en el camino hacia el campeonato del mundo	179
Capítulo 18. De madre adolescente a médica	184
Capítulo 19. De cobrar 8 euros por un corte a facturar más de 1 millón	188
Capítulo 20. Una noticia inesperada	194
Capítulo 21. De La Habana a vivir un sueño	202
Capítulo 22. De 3 000 seguidores a la empresa de formación de referencia del fitness español	208
Capítulo 23. ¿Qué es el éxito?	218
Despedida	228
Agradecimientos	229

PRÓLOGO POR ILIA TOPURIA

CAMPEÓN DEL MUNDO DE LA UFC

En mi carrera como luchador profesional y en mi vida personal he aprendido que el éxito no se consigue solo en el octágono. Se forja en el trabajo diario, en el compromiso constante y, sobre todo, en el equipo que te rodea. Nadie llega a la cima solo, y uno de los pilares fundamentales en mi vida, tanto dentro como fuera del deporte, ha sido Doctor Aldo.

Aldo, además de ser una excelente persona para los que tenemos la suerte de conocerlo, es una de las personas más organizadas que conozco; es el motor que hace que todo funcione. Él coordina a todo mi equipo, mantiene contacto constante con los fisioterapeutas, nutricionistas, entrenadores, y se asegura de que cada aspecto de mi preparación y rendimiento esté optimizado. Su capacidad para prever y ajustar cada detalle, ya sea en la planificación de entrenamientos o en la alimentación, es lo que me ha permitido llegar a niveles de rendimiento que nunca pensé posibles.

Los conocimientos que tiene Aldo podrían cambiar de forma positiva la vida de cualquier ser humano. Lo que hace a Aldo excepcional no son solo sus conocimientos académicos, aunque tener dos doctorados y dedicar toda una vida al deporte es impresionante por sí solo, lo que realmente lo distingue es su capacidad para aplicar esos conocimientos en la práctica diaria. Aldo no solo habla de teorías y conceptos, los vive. Todo lo que sabe lo implementa en su propia vida. Y eso, para mí, es lo más relevante: «Lo importante no es lo que sabes sino lo que haces con lo que sabes».

En los días más duros de mi preparación, cuando el cuerpo se siente agotado o alguna molestia aparece, Aldo siempre está ahí como una fuente de confianza y tranquilidad

que me motiva a seguir y luchar por mi meta. Él es quien se asegura de que mis entrenadores, mi equipo médico y todo el personal trabajen en conjunto para que yo esté en las mejores condiciones posibles y centrado en mi objetivo. Con él a mi lado sé que estoy en manos de alguien que no solo entiende el deporte, sino que también lo vive con la misma pasión que yo.

A través de estas páginas, Doctor Aldo te ofrece historias y relatos reales de personas que ha conocido a lo largo de su vida, y que le han dejado lecciones valiosas. Algunas de ellas han sido compañeros de trabajo, amistades, y personas con las que se ha encontrado por diversas circunstancias y en momentos clave de su vida. Cada historia, narrada con fidelidad y basada en hechos verídicos, busca ilustrar cómo cada individuo tomó su propio camino.

El objetivo es que no solo disfrutes de la lectura, sino que también descubras enseñanzas útiles para tu propio crecimiento personal.

En definitiva, este libro te invita a mirar atrás, reconocer cómo llegaste al lugar donde te encuentras hoy y a aprender de las vivencias ajenas para enriquecer tu propio viaje. Si algo he aprendido de Aldo es que el éxito no es casualidad, es el resultado de un esfuerzo constante, de una planificación inteligente y de aplicar el conocimiento de manera efectiva, y si alguien puede enseñarte a conseguirlo es él.

Ilia Topuria

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Ilia Topuria. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping initial 'I' and a long, horizontal stroke extending to the right.

NOTA PREVIA

Querido lector o lectora, quiero dirigirme especialmente a ti, hablarte con la confianza con la que me dirigiría a cualquiera de los deportistas o los alumnos con los que trabajo a diario y mantener contigo el mismo tipo de confianza y complicidad.

Permíteme, por ello, que me dirija a ti de tú a tú y te explique algunos aspectos relacionados con la génesis y la intención de este libro.

¿QUÉ ES ESTE LIBRO?

Es decir, qué contiene.

No me resulta fácil resumirlo brevemente. Podría decirse que me contiene, de alguna manera, a mí, aquello en lo que creo. No me gusta hablar de «mi método» en un sentido estricto, porque en realidad pienso que lo que yo hago cuando trabajo con todas y cada una de las personas con las que colaboro es algo que entra dentro del sentido común y que se puede resumir en una serie de principios básicos que están al alcance de cualquiera. No hay máquinas milagrosas ni pastillas mágicas. Hay, en cambio, trabajo, esfuerzo, entrega, conciencia, dedicación... No obstante, sé que si has comprado este libro es porque tienes interés en mí y, por ello, por supuesto explicaré unas pautas de mi sistema de trabajo y entrenamiento y en las próximas páginas desarrollaré lo que yo llamo «mi decálogo» y, a lo largo del libro, explicaré también por qué en algunas ocasiones las pro-

puestas que nos hacemos a nosotros mismos para mejorar o llevarnos a dar lo mejor de nosotros fallan y cuál puede ser el origen de esto, qué miedos nos atenazan, qué nos lleva a abandonar o qué nos frena y nos impide alcanzar el éxito. Espero que todo esto te ayude, por supuesto...

... Sin embargo, a lo que aspiro con este libro no es únicamente —o más bien *exclusivamente*— a que puedas seguir unos consejos, pautas o recomendaciones que te lleven, sea cual sea tu edad y tu estado físico, a desarrollar y optimizar tu forma física o a lograr tu máximo potencial en el deporte en el que hayas puesto tus objetivos, ya sea de una manera profesional o no.

No, no se trata solo del cuerpo. La mente, tu interior, tu bienestar mental es también muy importante. Es más: es lo más importante.

Un cuerpo perfecto, o el estado más perfecto de tu cuerpo, no sirve de nada si por dentro no te sientes bien, si no sientes que el ejercicio te ayuda, te relaja, te optimiza en cuanto a tus pensamientos y sentimientos.

Por eso, lo que me gustaría es que este libro pudiera ayudarte a sacar la mejor versión de ti tanto por dentro como por fuera. En lo que se ve, pero, sobre todo, en lo que se siente. En cómo te sientes.

Y, por qué no, incluso en cómo eres, cómo te muestras, cómo te comportas con los demás.

El desarrollo físico no sirve de nada si no va parejo al desarrollo personal, y por eso, para que puedas alcanzar un cuerpo sano (ojo, no perfecto sino sano) en una mente y un corazón sanísimos, lo que quiero ofrecerte son historias y relatos reales.

Antes de comenzar a escribir estas páginas, del mismo modo que antes de empezar a trabajar con cualquiera de mis clientes o antes de comenzar a impartir cualquiera de mis clases o cursos, me dediqué a pensar y reflexionar sobre los contenidos, a hacer esquemas sobre lo que quería

contar y el mejor modo de hacerlo. Pero, sobre todo, pensé y reflexioné a fondo sobre cuál sería la mejor manera de ayudar. Y cómo sería, también, el mejor modo de contar lo que quería transmitir.

La conclusión es que no se me ha ocurrido una manera más gráfica y evidente (también más cercana, más empática) que con los ejemplos, con hechos y casos reales de personas que he conocido a lo largo de mi vida y que me han aportado una lección de vida.

Del mismo modo que cuando busco explicar un ejercicio a cualquier persona con la que trabaje no encuentro una manera más sencilla de hacerlo que, además de expresándome con palabras, realizarlo yo mismo; del mismo modo que pienso que no podría realizar una sesión de coaching con nadie hablándole de los beneficios mentales y físicos de estar en forma si yo no fuese un ejemplo de ello con mi propio cuerpo, porque no sería en absoluto coherente hablar de cuidarse, de procurar una alimentación sana o de intentar realizar ejercicio a diario con un, como se dice comúnmente, «cuerpo escombros», de esa misma manera pienso que solo es posible hablar de superación, de voluntad, de solidaridad o de resiliencia desde ejemplos reales.

No busques, por otra parte, los nombres de todos esos deportistas de élite con los que trabajo. Ellos están, claro que sí, porque son enormes, tremendos ejemplos de superación. Pero no están *solo* ellos. Del mismo modo que trabajo con todo tipo de personas, también hallo ejemplos a seguir en muchas personas anónimas, que no ganan medallas y que no aparecen en la prensa, pero cuyas vivencias y cuyos ejemplos son igual de valiosos que los de los deportistas famosos que todos conocemos.

Con algunas de estas personas de las que te hablaré he trabajado, otras son amistades y otras más son amigas y amigos, ejemplos que tengo la suerte de que la vida haya puesto en mi camino por alguna buena razón.

Pienso, sinceramente, que esa buena razón es darme la oportunidad de poder haber aprendido de ellas y de su ejemplo, y creo que la aportación más valiosa de este libro, más que recomendaciones y tablas, será poder compartir sus historias, y las conclusiones que espero que saques de ellas, contigo.

He narrado cada una de estas vivencias describiéndolas de la forma más fiel a la realidad que ellos han compartido y me han permitido conocer posible. Es decir, cada hecho, situación o acontecimiento se basa en un hecho real que he conocido de primera mano o sus protagonistas me han contado. Durante la lectura podrás descubrir el rumbo que cada persona tomó para seguir su camino y espero que, de una forma u otra, puedas hacer tuyas estas experiencias de modo que, cuando mires hacia atrás, puedas reconocer el porqué de dónde te encuentras tú en este momento.

Mi ilusión es que el contenido de este libro te aporte, también, un aprendizaje que te resulte útil a lo largo de tu vida.

¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

Este libro va dirigido a la adolescente y el adolescente que dudan del camino que deben seguir en sus estudios.

Para la universitaria y el universitario que siente que no encaja en la carrera que estudia en este momento.

Para la opositora y el opositor que desea ese puesto de trabajo, pero no se atreve a poner todo su esfuerzo en conseguirlo o no sabe cómo luchar por él.

Para cualquiera que desee aprender de aquellos que consiguieron sus objetivos sin atajos.

Para la madre y el padre que quieren conocer mejor a sus hijos.

Para conocer la historia de personas especiales.

Para los amantes de la lectura.

Para los amantes del deporte.

Para los amantes de la salud.

Para los que buscan el bienestar tanto interior como exterior.

Para aquellas personas que desean ser su mejor versión.

En suma, para ti.

¿CUÁL ES SU PROPÓSITO?

Como ya te he comentado unas cuantas líneas más arriba, cuando me propusieron escribir un libro sobre coaching, me fascinó la idea de aportar todas las experiencias vividas en torno a la motivación personal.

Por casualidades de la vida, esa misma semana, desde diversos medios de prensa y de organizaciones y fundaciones de muy diferentes ámbitos recibí mensajes y llamadas en las que se interesaban por mi figura, y en especial hubo una llamada que me caló a un nivel más profundo, y es que me sondearon acerca de la posibilidad de ser «coach» de un equipo de primer nivel. Todo ello me llevó a pensar que, tal vez, algo de repercusión sí estaba teniendo mi trabajo y mi manera de hacer las cosas. Vi, por expresarlo de una manera resumida, que mi «mensaje» estaba calando. Descubrí también, en consecuencia, que había personas a las que les interesaba aquello que yo pudiera compartir y decir de una manera más general, a un gran público más allá de la audiencia habitual de mis alumnos, los asistentes a mis cursos o aquellas personas para las que ejerzo de coach.

Me di cuenta de que un libro era el medio más democrático, más masivo de compartir mis ideas.

Tal vez muchas personas no tengan la posibilidad de asistir a mis clases, o de participar en mis cursos o en los progra-

mas específicos de entrenamiento que realizo... Pero un libro, en cambio, es una herramienta tremendamente accesible para todo el mundo.

Escribir este libro es, por tanto, el modo de compartir cómo ha sido el camino para otros y para mí. Creo que puede ser una aportación útil para todos aquellos interesados en su salud interior y exterior. Y creo que, ya que tan afortunado soy de trabajar en aquello que me gusta y con las personas que me gustan, y ya que he tenido la fortuna de conocer a tanta buena gente a lo largo de mi vida, lo menos que puedo hacer es compartir todos estos conocimientos, aprendizajes y experiencias contigo.

El propósito más ambicioso de este libro, te confieso, es que puedas utilizar los aprendizajes que el manuscrito aporta a través de la experiencia de la vida de otras personas en tu propio beneficio.

Para que puedas crecer como persona.

Para que te enriquezcas con todas estas experiencias.

Para que aprendas a cuidarte y a cuidar de los demás.

Y, en conclusión: para que te sientas a gusto en tu piel.

¿PARA QUÉ LEER ESTE LIBRO?

En estas páginas encontrarás, además de recomendaciones y reflexiones surgidas de mi propia experiencia y aprendizaje, fragmentos de la vida de diferentes personas tocadas con una varita. Personas que me brindaron una enseñanza de cómo afrontar una situación, cómo seguir adelante, cómo resolver un problema y cómo crecer como persona.

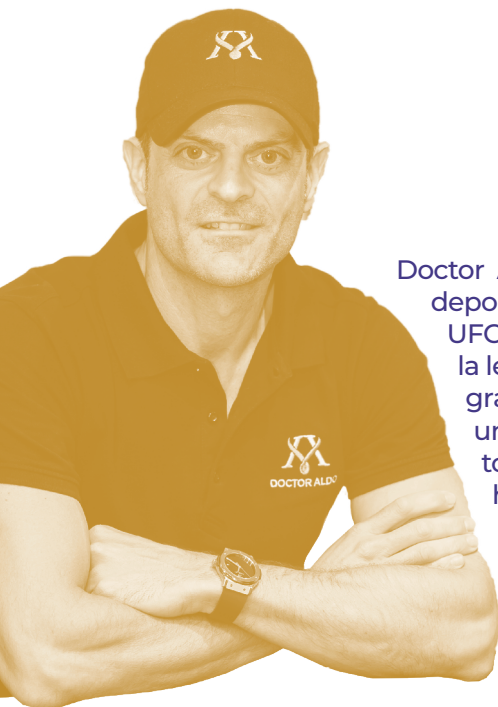
Este libro es para ti, para que lo utilices como recurso, apoyo e inspiración.

Mi deseo es que encuentres aquí consejos, amigos, ideas... y, sí, también algunas pautas que te puedan ayudar a inspi-

rarte y mejorar en tus rutinas, que te enseñen a encontrar ese empuje que crees que te falta, esa fuerza de voluntad o esa capacidad de resistencia que en ocasiones te dices que no tienes pero que sí, créeme, la tienes.

Simplemente se trata de que sepas cómo encontrarla.

Mi única intención es tenderte una mano para que, con los ejemplos que te presento, sientas que no estás solo o sola, que otros antes que tú han encontrado su camino y tú también puedes hacerlo.



DOCTOR ALDO

Doctor Aldo, preparador físico de estrellas del deporte como el campeón del mundo de la UFC **Ilia Topuria**, el olímpico **José Quiles** o la leyenda del fútbol **Raúl Albiol**, entre otros grandes deportistas de élite, comparte con un tono cercano y directo su propia historia de superación personal y el camino hacia su verdadera vocación. Nos ofrece claves y consejos sobre cómo, incluso en los momentos más difíciles, siempre tenemos la oportunidad de intervenir y promover un cambio positivo.

Doctor Aldo también comparte con nosotros historias y relatos de superación de personas que ha conocido a lo largo de su vida. Desde deportistas de élite hasta hermosos ejemplos de personas anónimas que, ante diversas adversidades, supieron crecer para mejorar y ahora nos transmiten valiosas lecciones que puedes hacer tuyas y aplicar en tu propia vida.

Optimízate nos enseña que cualquiera de nosotros es capaz, con las recomendaciones y pautas de Doctor Aldo, de hallar la motivación necesaria para transformar nuestro estilo de vida e, incluso, mejorar nuestra capacidad de enfoque para superar adversidades, alcanzar metas, perseguir sueños y conseguir nuestro máximo potencial.

«SOMOS EL RESULTADO DE NUESTRAS DECISIONES».

Doctor Aldo



kitaeru

kitaerulibros.es



9 788410 428010

5601002