



El bádminton es un deporte que surgió en Asia, en concreto, en la India, donde recibía el nombre de Poona. Desde allí, en el año 1875, los oficiales del ejército británico se lo llevaron hasta Inglaterra. Es en la finca del duque de Beaufort en donde se practicaba este deporte con regularidad. Y en 1992, en los *Juegos Olímpicos de Barcelona*, se convierte en *deporte olímpico* con cinco modalidades.

Nuestra mayor representante en bádminton es Carolina María Marín, bicampeona mundial en los años 2014 y 2015, y campeona de Europa en 2014.

El mérito de Carolina no sólo consiste en ser dos veces consecutivas campeona mundial, no es fácil ser campeona del mundo en ningún deporte ¡y mucho menos dos veces seguidas! Lo especialmente meritorio es destacar en este deporte minoritario, ya que en España contamos con 7000 licencias, mientras que en todo el mundo existen 200 millones.

De Carolina podemos decir que es una luchadora incansable, de espíritu batallador, muy temperamental y ofensiva en el juego, con potentes disparos zurdos. De una gran fortaleza mental y capacidad para leer el juego y anticiparse en la pista, defendiéndose muy bien de los contragolpes y ataques engañosos. Otro rasgo que le caracteriza es que celebra efusivamente los puntos importantes con gritos y gestos.

En el 2014 fue galardonada con la medalla de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo y con el Premio Nacional del Deporte Reina Letizia a la mejor deportista española.

Cualquier deportista de élite competitivo quiere conseguir una y otra vez, una mejor marca personal, superarse a sí mismo, ya

Sports & Management

sea en el ámbito deportivo como el personal. Ser líder de uno mismo es el espíritu ideal, significa tener toda la libertad para elegir y tomar la decisión más adecuada en cada situación, pero también implica ser responsable de las propias acciones y resultados.

Para entender a Carolina Marín su forma de competir, es importante tener en cuenta las claves del autoliderazgo:

1. **Verse capaz de liderarse.** Generar hábitos saludables para cumplir sus objetivos a corto y largo plazo. De hecho, Carolina se ve como pionera del bádminton en España. Esto es lógico, ya que desde pequeña soñaba en grande, queriendo ser la mejor.
2. **Realizar un buen autoconocimiento.** Entenderse es propio de ser uno mismo, implica ser auténtico. Una de las elecciones más importantes que tuvo que hacer Carolina es elegir a los 8 años entre ser bailaora de flamenco o jugadora de bádminton. Las dos actividades le gustaba mucho, de hecho siguió compaginándolas hasta los 12 años, pero decidió con todas las consecuencias. El autoconocimiento implica saber y tener claro el propósito de la vida, aunque éste sea temporal y estacionario, y se vaya ajustando según las diferentes etapas de la vida. Significa hacer una apuesta por conocer y reconocer tanto las debilidades como las fortalezas de uno mismo. Para ello es necesario creer en uno mismo, y “pasar tiempo a solas” para realizar una introspección profunda. De esta forma, se es consciente para potenciar al máximo las fortalezas y minimizar las debilidades. Algo necesario para poder autoliderarse. De alguna forma, Carolina aprendió a admitir y a reconocer que era necesario hacer un cambio de 180 grados en su vida.
3. **Superar los miedos.** Con tan sólo 14 años, Carolina, hija única, tuvo que salir de su zona de confort, puesto que tuvo que ir sola a Madrid, quizás una de las decisiones más difíciles en su vida, dejando a sus padres a 600 km lejos de ella a tan temprana edad, para conquistar sus sueños. Empezando en una residencia muy antigua y regresando a Huelva, su hogar, una vez al mes. Carolina tenía claro que las oportunidades hay que aprovecharlas, aunque tuviera miedo, lo que quería era entrenar y estudiar, de esta forma generó su propio estado emocional al proyectar actitudes proactivas, no dejando que las situaciones externas le superaran o abandonándose a un diálogo interno destructivo.
4. **Esfuerzo.** Estudiar y competir era la vida de esta niña de 14 años, no tenía tiempo para nada más. Era



Autoliderazgo. ¿Siempre fuiste así, Carolina Marín?

una buena estudiante. Sin embargo, los comienzos de Carolina en la práctica del bádminton no fueron buenos, al principio era muy mala, eso sí, muy competitiva. Le ganaban muchas niñas, aunque nunca tiraba la toalla, siempre peleaba todos los puntos. Con estos antecedentes tuvo que trabajar mucho para transformarse en número uno. Una de las conversaciones que tuvo con su entrenador era que quería mejorar, progresar, y rozar la perfección jugando al bádminton. Le gustaba ganar y ser campeona de todo. Con esa mezcla de nivel de exigencia, autoestima y amor propio para enfrentarse a las adversidades, y poder así, mantener siempre una energía de motivación continua.

5. Autofeedback. El estar testándose continuamente es otra de las claves fundamentales. Para ello es necesario identificar los comportamientos negativos que le hacen retroceder y de esta forma, saber gestionar las emociones. A los 16 años empezó a trabajar con un psicólogo aportándole tranquilidad y fortaleza mental para jugar en la pista. Trabajó mucho para controlar los nervios y crear situaciones neutras. Este feedback continuo le hacía recapacitar y seleccionar las decisiones correctas en su vida, para poder llevar a cabo una precisa y correcta autoevaluación de sí misma.

6. Estar en consonancia con los valores propios. Competir, luchar desde el carácter deportivo es saludable y reconfortante. Mantener unos principios o valores, hacen que en el campo se realice “juego limpio”. También implica elegir o tomar decisiones, no todo vale. Sin embargo, los valores no son inamovibles, la forma de pelear en la pista también la ha cambiado Carolina, así, cada elección que ha realizado, ha afianzado un comportamiento para ofrecer una nueva oportunidad y consolidar un valor, eso es lo que conforma su patrón de comportamiento. Estas decisiones, le ayudarán a Carolina a tomar mejores decisiones en la vida, siempre guiada y alineada por esos valores personales.

Carolina Marín vive el bádminton con mucha intensidad, se deja la piel jugando. En sus partidos hay luces y sombras, como en la vida misma. Sufre y da batalla incluso con lesiones, celebra los puntos gritando llenándose de orgullo y energía revitalizante. También es criticada por su actitud en el juego, recibiendo advertencias verbales y tarjetas por tardar demasiado tiempo en sacar. Lo que es indiscutible es que disfruta compitiendo. Ella misma declaró tras el segundo campeonato mundial: “No fui a defender el título, fui a disfrutar jugando”. ■