



Mantener el máximo nivel (en el deporte y en la empresa)

## Descripción

### Una historia real (o casi)

Estambul, 2021. Luigi Lamonica sostenía el silbato entre los labios mientras el crono marcaba los últimos segundos de la Final Four de la Euroliga. El pabellón rugía, los jugadores se empujaban en la pintura y los entrenadores gesticulaban frenéticamente desde la banda.

En ese instante, un base penetró en la zona y recibió contacto. ¿Falta o no?

Los aficionados contenían la respiración, los banquillos miraban expectantes. Lamonica no dudó. Hizo un gesto firme, levantó la mano y pitó la falta.

Las protestas llegaron de inmediato. Un entrenador le gritaba desde la banda, los jugadores alzaban los brazos. Pero Lamonica, con más de 30 años de experiencia, ni se inmutó. Concentración total. Control absoluto. La decisión ya estaba tomada.

En el baloncesto de élite y en la empresa, llegar a la cima es difícil, pero mantenerse en el máximo nivel es aún más exigente.

## Introducción

El éxito no es solo una cuestión de talento, requiere preparación constante, disciplina y control emocional.

Luigi Lamonica se convirtió en uno de los árbitros más prestigiosos del baloncesto europeo porque entendió algo fundamental: el nivel más alto no se alcanza una vez, sino que se sostiene con trabajo diario.

En el mundo empresarial, el liderazgo y el rendimiento no dependen únicamente de un momento de brillantez. Las grandes carreras se construyen sobre la capacidad de mantenerse en la cima con consistencia.

En este artículo, a través de la historia de Lamonica, exploramos tres pilares fundamentales para mantenerse en el máximo nivel: la preparación, la disciplina y el control emocional.

## **La excelencia como clave en el desarrollo**

Nacido en Italia en 1965, Luigi Lamonica se inició en el arbitraje en su juventud. Desde el primer día entendió que ser árbitro no se trataba solo de conocer el reglamento, sino de dominar la presión, el ritmo del partido y la interacción con jugadores y entrenadores.

En 1993, debutó en la Serie A italiana y, pocos años después, se convirtió en árbitro FIBA. Su crecimiento fue imparable. Dirigió partidos en Juegos Olímpicos, Mundiales y decenas de Final Four de la Euroliga. Su reputación se basó en su precisión técnica y su control absoluto de las situaciones más tensas. Gracias a su esfuerzo y dedicación, Lamonica se convirtió en uno de los mejores árbitros de la historia.



La excelencia se define como la expresión consistente de un alto nivel de rendimiento sostenido en el tiempo, que resulta de la interacción entre habilidades, esfuerzo deliberado y estrategias de autorregulación.

El camino al éxito no es una cuestión de suerte. Requiere años de preparación y la capacidad de evolucionar constantemente para mantenerse en la élite.

En la empresa, los profesionales que alcanzan puestos de liderazgo deben seguir aprendiendo, ajustándose a nuevas dinámicas y manteniendo su rendimiento al máximo nivel. El talento abre la puerta, pero la preparación es lo que permite quedarse.



Lo que lo distinguía a Lamonica no era solo su experiencia, sino su constancia en el rendimiento. En la empresa, la preparación constante, tanto técnica como personal, es lo que distingue a los líderes que perduran. La excelencia no se hereda ni se improvisa, se construye día a día.

## **La disciplina como base de la consistencia**

Para ser un árbitro de élite durante más de dos décadas, Lamonica desarrolló una disciplina férrea.



La neurociencia del rendimiento muestra que la consistencia en los hábitos genera conexiones neuronales más eficientes, mejorando la toma de decisiones bajo presión.

Además, investigaciones sobre el hábito explican que la repetición de rutinas crea bucles de conducta que generan estabilidad emocional y cognitiva.

Lamónica seguía una rutina estricta:

- Estudio constante del reglamento y análisis de partidos.
- Entrenamiento físico para mantenerse en el ritmo de juego.
- Control de hábitos y descanso para rendir en cada partido.

En el mundo corporativo, los líderes que mantienen hábitos de disciplina en la gestión del tiempo, el aprendizaje continuo y la organización tienen más posibilidades de sostener el éxito a largo plazo.

## **Decidir sin dudar**

Un árbitro de baloncesto no solo debe conocer el reglamento, sino gestionar la presión de jugadores, entrenadores y miles de espectadores.

Estudios en psicología han demostrado que el control emocional es clave en la toma de decisiones bajo presión.

El control emocional es la capacidad de regular nuestras reacciones afectivas para que estén alineadas con nuestros objetivos. Esta habilidad se basa en activar estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, especialmente útiles en contextos de alta carga afectiva.

Lamonica enfrentó momentos de máxima tensión en cada partido, como decisiones cuestionadas, protestas intensas o pabellones enteros en su contra. Pero su capacidad para mantenerse sereno le permitió tomar decisiones correctas sin dudar.



En la empresa, los líderes también enfrentan momentos de tensión: negociaciones clave, crisis de reputación, despidos, fusiones.

Los que sobresalen son aquellos que no se dejan llevar por la emoción del momento, sino que deciden con claridad, empatía y firmeza.

## Conclusión

Luigi Lamonica nos deja una lección clara: el éxito no es un destino, sino una disciplina diaria.

Estar entre los mejores no depende únicamente del talento innato, sino de cómo lo alimentas con disciplina, cómo lo proteges con control emocional y cómo lo amplificas con preparación continua.

En el mundo del baloncesto, su figura simboliza la profesionalidad silenciosa pero esencial. No es el protagonista, pero sin su excelencia el juego no sería el mismo.

Y en la empresa, muchos líderes deben aspirar a lo mismo: no ser necesariamente quienes más luz reciban, pero sí quienes garanticen que el sistema funcione con rigor, ética y excelencia sostenida.

El mayor desafío no es llegar a lo más alto. Es mantenerse allí con humildad, constancia y carácter.

## Referencias

- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Ericsson, K. A., & Ward, P. (2007). Capturing the naturally occurring superior performance of experts in the laboratory: Toward a science of expert and exceptional performance. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 346–350.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

## Nota del autor

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de partidos en vivo y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.