



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



09

**EL VALOR DE LA
EXPERIENCIA Y EL EJEMPLO.
REFLEXIONES DESDE EL DEPORTE
DE ALTO RENDIMIENTO**

(EXPERTO INVITADO: PABLO KUKARTSEV)

EL VALOR DE CONTAR CON PABLO KUKARTSEV

(ROL DEL DEPORTISTA OLÍMPICO)

La historia deportiva de Pablo Kukartsev, atleta olímpico y jugador profesional de voleibol, con una dilatada experiencia profesional en clubes como: Puerto San Martín Volley, Voleibol urbano, Bolívar personal, Yugra Samotlor Nizhnevártovsk, AS Cannes VB, UBE L'Illa-Grau, Unicaja Almería, CV Guaguas Las Palmas, Knack Roeselare, Tourcoing.

Su historia está marcada desde sus orígenes por una influencia muy especial: la de sus padres, ambos exjugadores profesionales de voleibol. Su entorno familiar le acercó al deporte desde pequeño, pero confiesa que sus primeros pasos en el voleibol no fueron por vocación propia, sino más bien por una especie de “inercia familiar”. De hecho, al principio no le gustaba el voleibol, y lo vivía como una obligación más que como una pasión.

“Sentía que el voleibol no era mío. Al principio no me gustaba... lo hacía porque era lo que se esperaba de mí.”

Sin embargo, a través de la perseverancia y la mejora personal, fue ganando competencia, confianza y, finalmente, pasión por el juego. Su madre fue además su primera entrenadora, una figura clave tanto en lo técnico como en lo humano. Con el paso del tiempo, esa actividad impuesta terminó por convertirse en su forma de vida, y todo ello gracias a un proceso de superación personal, madurez, y autodescubrimiento.

👉 Podréis descubrir este maravilloso capítulo a través del siguiente enlace.



INTRODUCCIÓN:

EL INICIO NO DEFINE EL DESTINO

**“Sentía que el voleibol no era mío. Al principio no me gustaba...
lo hacía porque era lo que se esperaba de mí.”**

Pablo Kukartsev no comenzó en el deporte por deseo propio. Criado en una familia de jugadores profesionales de voleibol, su vínculo con el deporte fue casi automático, una “inercia familiar” que lo empujó a seguir los pasos de sus padres. Su madre, además de figura materna, fue también su primera entrenadora, lo cual supuso un doble desafío emocional y técnico.

Al principio, su relación con el voleibol estuvo marcada por la indiferencia y la presión. Lo practicaba por deber, no por pasión. Pero lo que parecía una obligación sin sentido fue transformándose, con el paso del tiempo, en una elección de vida.

Fue el desarrollo de su competencia, la experiencia adquirida en el juego, y la construcción de confianza lo que encendió su entusiasmo.

Esa transformación no fue mágica ni inmediata, sino el resultado de una evolución personal profunda, un proceso de maduración que lo llevó a apropiarse del deporte como parte esencial de su identidad.

Hoy, Pablo es un referente internacional, con un recorrido profesional por clubes de Argentina, Rusia, Francia, España y Bélgica. Un recorrido que demuestra que la vocación no siempre es el punto de partida, pero sí puede ser el resultado del compromiso, la superación y el descubrimiento de uno mismo.



EL ROL DE LA FAMILIA: ACOMPañAR SIN INVADIR

“Llega un momento en el que necesitas que tus padres dejen de ser entrenadores y sean simplemente tus padres. Yo pedí eso.”

Uno de los capítulos más significativos en la trayectoria de Pablo es el aprendizaje en torno al equilibrio familiar. Nacer en una familia de deportistas tiene muchas ventajas: apoyo técnico, conocimiento del medio, inspiración constante. Pero también puede tener una carga emocional importante, sobre todo si los límites entre familia y entrenamiento no están claramente definidos.

Durante su desarrollo, Pablo vivió tensiones internas entre las indicaciones de sus entrenadores y las opiniones de su entorno familiar. Ese cruce de voces generaba confusión, hasta que llegó el momento en que necesitó marcar un límite. Con claridad, pidió a sus padres que dejaran de asumir el rol de entrenadores y asumieran plenamente el de padres.

Este acto de afirmación personal fue un punto de inflexión. No fue un rechazo, sino una reivindicación de su autonomía como deportista. Lejos de generar conflicto, esta decisión abrió paso a una relación más sana y madura con su familia, basada en el respeto mutuo y en el reconocimiento de roles.

Desde entonces, el apoyo que recibe de ellos es incondicional, pero sin invadir sus decisiones deportivas, lo que ha potenciado su crecimiento en lo profesional y en lo personal.



VALORES QUE TRASCIENDEN LA PISTA: EL DEPORTE COMO ESCUELA DE VIDA

**“Gracias al deporte aprendí a esforzarme, a ser responsable, a no rendirme.
Y eso no sólo me ha servido para competir, sino para vivir.”**

El paso de Kukartsev por el voleibol no se limita a medallas ni títulos. Lo que él destaca con más énfasis son los aprendizajes que el deporte le dejó como persona. Valores como el esfuerzo, la responsabilidad, la constancia y la capacidad de adaptación han sido esenciales para su vida más allá del juego.

Emigrar a Argentina con solo 20 años, lejos de su familia y de su zona de confort, fue una de las decisiones que lo forzó a poner en práctica todo lo que había aprendido en la cancha. Tuvo que enfrentarse a la soledad, al sacrificio diario, a la gestión de expectativas. En ese contexto, los valores adquiridos como deportista fueron sus mayores aliados.

Para Pablo, el deporte no es un simple escenario competitivo. Es un terreno fértil para cultivar la disciplina, el respeto, el autocuidado y la empatía. Es una metáfora constante de la vida, en la que cada entrenamiento enseña a superar frustraciones, a convivir con el error, y a levantarse después de cada caída.



EL EJEMPLO COMO RESPONSABILIDAD SOCIAL DEL DEPORTISTA

**“Hay muchos deportistas que no predicán con el ejemplo.
Y eso es un problema.”**

Pablo lanza una advertencia clara: no basta con ser buen deportista; hay que ser buena persona. En su opinión, los deportistas de élite tienen una enorme visibilidad y, por tanto, una gran responsabilidad. Niños y jóvenes los observan, los imitan, los toman como modelos de conducta, muchas veces sin filtros.

Por eso, insiste en que el ejemplo debe ir más allá del rendimiento. Un deportista puede ser exitoso en lo técnico, pero si su actitud, su comportamiento o sus valores son cuestionables, el impacto que genera puede ser negativo.

En este sentido, reivindica el papel de entrenadores y familias como formadores de personas, no solo de atletas. La coherencia dice es esencial: que lo que se dice esté en línea con lo que se hace.

Para él, el verdadero liderazgo se ejerce desde el ejemplo diario, en cómo se trata al rival, en cómo se reacciona ante una derrota, en cómo se celebra una victoria, y en cómo se vive el deporte con respeto, honestidad y generosidad.



MENSAJE FINAL A LOS JÓVENES DEPORTISTAS: HONESTIDAD, PACIENCIA Y ACTITUD

“Tienen que tener claro lo que quieren. Y estar dispuestos a pagar el precio en actitud, compromiso y entrega. Si no, no tiene sentido.”

A los jóvenes que sueñan con triunfar en el deporte, Pablo les deja un mensaje directo: no idealicen el éxito, no subestimen el esfuerzo. El camino es largo, a veces ingrato, lleno de obstáculos que pondrán a prueba la convicción y la disciplina.

Les recuerda que cada objetivo tiene un coste, y que ese coste se paga en horas de entrenamiento, en frustraciones, en sacrificios personales. Pero que es precisamente eso lo que da valor a cada logro.

También les recomienda que se rodeen de personas que los impulsen, no que los frenen. Que cuiden sus vínculos, que elijan bien a sus entrenadores, a sus amigos, a sus referentes. Porque cuando las cosas se pongan difíciles y se pondrán serán esas personas las que les den fuerzas para continuar.

El éxito, concluye, no depende del talento, sino de la honestidad con uno mismo y de la actitud con la que se lucha cada día.



SU TOP 5 DE VALORES

AGRADECIMIENTO

El valor que más destaca. Pablo nunca olvida sus raíces ni a quienes lo ayudaron en su camino. Reconoce que sin su familia, sus entrenadores y sus compañeros, nada habría sido posible. Su actitud es siempre de gratitud, no como formalidad, sino como una manera profunda de vivir.

AMBICIÓN EQUILIBRADA CON HUMILDAD

Kukartsev sueña a lo grande, pero nunca desde la soberbia. Entiende que el deseo de superarse debe convivir con el respeto al proceso, al rival y a los propios límites. La humildad es lo que le permite aprender de cada situación, incluso de los fracasos.

EXIGENCIA LIGADA A DEDICACIÓN

Para él, la excelencia no se negocia. Se exige al máximo y espera lo mismo de quienes lo rodean. Pero esa exigencia está acompañada por una dedicación total, sin excusas, con plena entrega en cada entrenamiento y cada partido.

AMABILIDAD Y EMPATÍA LIGADAS A GENEROSIDAD

En un entorno competitivo como el deporte profesional, Pablo cree que la amabilidad es un valor revolucionario. Trata con respeto a todos, escucha, se interesa por los demás. Esa empatía lo hace un referente dentro y fuera del vestuario.

COHERENCIA

Aunque no lo menciona de forma explícita, todos sus valores tienen un hilo conductor: la coherencia. Para Pablo, no basta con decir lo correcto, hay que vivirlo. Esa integridad le ha ganado el respeto de compañeros, técnicos y jóvenes que lo ven como un verdadero ejemplo.

CONCLUSIONES

La historia de Pablo Kukartsev es una prueba de que el deporte, más que un destino, puede ser una herramienta de transformación personal.

Lo que comenzó como una obligación, terminó siendo su vocación. Y lo que parecía solo una carrera deportiva, se convirtió en una plataforma para compartir valores y construir comunidad.

Su ejemplo nos recuerda que los grandes deportistas no se definen solo por sus logros, sino por su manera de estar en el mundo.

Por cómo tratan a los demás, cómo enfrentan la adversidad, y cómo inspiran desde la autenticidad.

Pablo no solo juega bien al voleibol. Vive bien el deporte. Y eso lo convierte en un referente del que todos jóvenes, familias, entrenadores podemos aprender.



BONUS: SIGUE SU EJEMPLO

El Portal Almería Juega Limpio Deporte Educa de la Diputación de Almería ofrece entre sus contenidos una sección,

🏆 **“Sigue su ejemplo”** dedicada a mostrar buenas prácticas de educación en valores, tanto de gestión como de participación. Se trata de acciones llevadas a cabo desde los diversos roles implicados en la promoción de la práctica deportiva en la edad escolar, personificadas por auténticos referentes del deporte y también por deportistas “anónimos” que alcanzan el mismo estatus de estrellas que aquellas por sus convicciones y comportamientos.

En esta ocasión podemos destacar el rol trascendental de los deportistas ejemplo desde su rol profesional como:

🏆 **El bonito y humano gesto de un atleta en el Maratón de Málaga**

Referido a Ricardo Rosado que dejó que el atleta keniano Evans Kiptai, al que le fallaron las fuerzas en la última recta, entrara a meta en quinto lugar, antes que él, renunciando así al premio metálico.

🏆 **El gesto de estas dos atletas en el Mundial de Atletismo que deja sin palabras**

La estadounidense Katie Monn y la australiana Nina Kennedy fueron las protagonistas de esta historia, atípica, en muchas ocasiones dentro del mundo del deporte.

El Mundial de Atletismo de Budapest ha dejado uno de los momentos más emotivos y que son un claro ejemplo de compañerismo. Ocurrió este miércoles por la noche, cuando dos atletas decidieron no seguir compitiendo para desempatar sus marcas y, en su lugar, apostaron por compartir la medalla de oro y subirse juntas al pódium.

🏆 **Un campeón del mundo dando ejemplo en valores**

El respeto por el lugar en el que juegas y la disciplina son algunas de las cosas más importantes que se enseñan en el deporte. En este caso, Cheslin Kolbe, jugador sudafricano de rugby del equipo francés Stade Toulousain y uno de los mejores alas del mundo, no dudó ni un segundo en tomarse un tiempo para recoger la basura que quedó por el campo tras finalizar su partido contra el conjunto irlandés Munster Rugby.