



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



El Barça jugó con un punto de no retorno

Muchas veces, después de entrenar duro, te sientes exhausto, crees que no puedes más, que tu cuerpo y tu mente están completamente agotados, sientes cómo te tiemblan los músculos y te falta el aire. Crees que podrías dar un paso. Pero, si en ese momento a tu alrededor ocurre un accidente, un fuego, alguien está peligro, un niño pidiendo ayuda de forma desconsolada, tu mente y cuerpo serían capaces de correr para salvar una vida, una vida que ni siquiera conoces.

Y es que nuestro organismo siempre guarda una reserva que se activa cuando el cerebro interpreta que hay una amenaza y que necesita seguir luchando para sobrevivir. **Al Barça no le quedaba otra más que pasar. Su amenaza era dejar de estar en la Champions.** Pero realmente esta amenaza también la tenía el PSG, ayer el Real Madrid o el Nápoles. Pero el Barça contaba ayer con una circunstancia añadida que, sin saberlo, le favorecía: el nivel de exigencia que demandaba el partido.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



La idea de salir a jugar, marcar, no encajar gol y tratar de ganar es algo común en todos los encuentros para los dos rivales. Pero la idea de tener que marcar cuatro goles desde el inicio, es un nivel de dificultad que aumenta la concentración, la intensidad y la competitividad desde el minuto cero. De hecho Suárez marcó en el minuto tres.

Cuando tu mente y tu físico tienen claro que cada uno de los segundos y minutos del partido son necesarios para poder ganar y pasar de ronda, se intensifica la atención y la concentración.

El estrés no siempre es negativo. En estos casos puede llegar a ser muy positivo si se gestiona adecuadamente. El estrés permite estar activo, focalizar en lo concreto y no dispersarte con otros distractores, tener una respuesta vigorosa, intensa y activa en el corazón, los músculos, el sistema respiratorio, etc. El estrés bloquea cualquier otra interferencia que entienda que en ese momento no es vital para vencer el encuentro. El eustrés, que así se denomina el estrés positivo, permite sacar nuestra mejor versión, nuestro cien por cien, cuando la exigencia y la dificultad de una situación lo requieren.

Cuando sales a jugar un partido de fútbol, de forma no consciente, tu cerebro, en momentos, se acomoda. Sabe que tiene 93 minutos por delante para marcar y ganar. En la vida nos ocurre lo mismo. Salimos cada mañana a trabajar, nos relacionamos con la familia, con amigos o con nosotros mismos. No damos nuestra mejor versión porque siempre pensamos que tenemos un momento para recuperar y corregir, desde lo que realizamos en el trabajo, el trato que damos a la gente, el tiempo de calidad o de no calidad que pasamos con la familia, etc. No se trata de vivir de manera exhausta, pero sí de saber aprovechar con calidad y con disfrute cada momento. El disfrute aumenta el rendimiento.

Empezar sabiendo que había que marcar cinco goles para pasar era un punto de no retorno. Pero **la vida a veces te la juega y cuando menos te lo espera, aprieta, y te dice que cuatro no, seis.** Y entonces, tú, te exiges, te focalizas, trabajas, te superas, crees, aspiras, buscas la compli-cidad con tus compañeros, lo intentas, y con un pelín de suerte, al final, te llevas el premio mere-cido.



Para realizar una gesta como esta necesitas:

1. **Talento.** Es imposible trabajar al cien por cien por conseguir algo si te falta la capacidad, la formación, la técnica o la habilidad para ello. Puede ocurrir que alguna vez pase un equipo con un talento muy inferior, pero son muy raras las ocasiones en las que esto sucede.
2. **Confiar plenamente** en todos los miembros del grupo, sobre todo en los que comparten el partido contigo en el terreno de juego.
3. **Estar activo**, centrado, metido y atento.
4. **Crear en el resultado** y en que es posible.
5. **Contar con la buena suerte**, entendida como la capacidad de crear ocasiones que nos llevarán a lograr el pase a cuartos.
6. **Gestionar positivamente el error** para que descentre de lo único importante. Los errores son pasajeros. Si les das vueltas, dejas de estar atento al presente.
7. **Tener un alto concepto de quién eres y de lo que eres capaz de realizar**, como individuo y como equipo.
8. **Trabajar con valores**, como son el compromiso y el esfuerzo.

Tener un punto de no retorno no es una situación que ocurra a diario. Pero decidir tener la actitud esa actitud para luchar por tus metas sí es algo que nosotros podemos elegir en gran medida. remio merecido.