



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."



Deseos y valores del deportista para 2017

Los desafíos y la sana ambición: deseos y valores para el año nuevo

Muchos son los que al inicio del año se marcan como objetivo **empezar a practicar ejercicio**. Pero existen muchos otros para los que el deporte ya forma parte de su filosofía de vida. Estos padres, madres, trabajadores, amos de casa, deportistas natos, también se marcan objetivos en relación a su rutina. Porque los objetivos, los deseos, lo que fantaseamos con conseguir, mantiene viva nuestra motivación. Sabemos que nos sentimos bien fantaseando con los sueños, pero que una vez logrados, perdemos la motivación que teníamos para alcanzarnos. Así que para sentirnos vivos, volvemos a idear o fantasear con nuevos logros, y así, eternamente..



Imagina que eres de los que este año se plantean coger una rutina y empezar a correr de forma regular. Cuando lo consigas, querrás más y para 2018 pedirás algo con un plus de exigencia que mantenga tu entusiasmo por la afición. Correr en sí, o practicar cualquier otro deporte, es motivante como tal, pero a las personas, por naturaleza, suele gustarnos superarnos, crecer y ver cómo mejoramos nuestros registros personales. Es el valor de la superación, que además se acompaña de otros valores como la disciplina, el esfuerzo, el trabajo y la perseverancia. Gracias a estos cinco ingredientes, conseguimos ser mejores como deportistas, como trabajadores y también como personas. Plantearse otros desafíos está relacionado con la sana ambición.

¿Con qué suele fantasear o qué suele plantearse como objetivos para el año que entra una persona deportista?

1. Que las lesiones le respeten

Una lesión supone un parón, salirse de la rutina, la incertidumbre de no saber en qué estado de formas vuelves y si te sentirás igual de bien que cuando te lesionaste. Supone también acumular dolores, dudas y trabajo de fisioterapia. Una lesión te cambia el estado anímico, no solo por las molestias, sino porque implica dejar de hacer algo que te hacía sentir tremendamente bien. Muchos son los que se precipitan y se ponen a prueba antes de lo que debieran, que infravaloran los consejos de profesionales y termina por rematar la lesión. Lo mejor es atender a los consejos de los profesionales. En este caso solo queda aceptar y darnos tiempo. ¡Tenemos toda la vida para volver a correr!

2. Mejorar las marcas y superarnos

El crecimiento forma parte de la vida. Las personas nos movemos por motivaciones. Una vez que has conseguido tener una zancada ágil, ahora buscas bajar los tiempos, trabajar la fuerza o tener más resistencia. Todos buscamos siempre ir más allá. Gracia a ese inconformismo, mejoramos.

Trata de definir estas mejoras en función de lo que depende de ti, de lo que es controlable. Así evitarás la frustración. Y si puedes dejarte aconsejar por un profesional, mejor. Ellos te dirán la progresión que debes tener para avanzar.

3. Poder participar en pruebas elegidas

El sueño de todo corredor es correr una maratón como la de Nueva York o la de Boston. No siempre tienes acceso, o porque no consigues el dorsal o porque económicamente es inviable. Tenerlo como objetivo te permitirá planificar el año, anticipar, pedir apoyos, cuadrar las vacaciones, etc. Conseguirlo pasa sobre todo por tu capacidad de organización, planificación y anticipación, no solo deportiva, sino a nivel laboral y familiar.



4. Conseguir enganchar a los hijos o a la pareja a tu afición

Cuando uno disfruta mucho de su afición está deseando poder compartirla con la gente que más quiere, pensando así que los demás sentirán las mismas emociones que uno. La manera en cómo lo propongas puede ser la clave del éxito. No trates de hacer chantaje emocional "si no vienes a correr conmigo es que no me quieres lo suficiente" o "sería feliz si salieras a correr conmigo, además, te conviene". Es preferible que expreses tu deseo de forma honesta y clara, "¿te gustaría probar un día el running y salir a correr juntos?". Tampoco machaques a tus hijos o pareja todo el día con los beneficios de correr, lo bien que uno se siente o los motivos de por qué llevar una vida saludable. La mayoría de ellos lo saben, pero no han encontrado su momento para empezar. Con los niños es mejor empezar jugando. Haciendo series en el parque, marcándote metas con ellos, dejando que disfruten sin exigirles.

5. Plan ahorro para comprar unas zapatillas, pulsómetro o cualquier tipo de material que está por encima del presupuesto

Cuanto más amas tu deporte, más amas todo lo que lo rodea: material deportivo, revistas o accesorios. Y cuanto más avanzas, más calidad pides a todo el material. Cuando uno se obsesiona sanamente con su deporte busca que sus regalos de cumpleaños o reyes sean deportivos. Y si no, ahorra. Así que un propósito de año nuevo es ahorrar para poder comprar ese material que tanta ilusión nos hace y que uno, habitualmente, no puede permitirse como capricho. Los objetivos nos mantienen enfocados en nuestros deseos, nos guían el camino. Y esto supone adherencia, seguir con la rutina saludable.