



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."



Sí soy capaz y tú también

Las claves para que no te falte la motivación ni para la vida ni para hacer deporte

Para los que van a correr la maratón de Boston, para los que tienen partido el fin de semana, para los que se disputan la Champions, para los del partidillo de veteranos...

Dijo Henry Ford, entre otras frases lapidarias, "**tanto si crees que puedes, como si no, tienes razón**". Y es que entre lo que dices que eres capaz y lo que eres capaz hay una relación directa. Cuando te hablas con duda, tu mente no tiene claro qué es lo que tiene que hacer. Nuestra mente necesita mensajes claros, cortos, dirigidos a la meta y centrados en lo que tienes que conseguir. La duda debilita y con ello el cerebro deja de emplearse a fondo para conseguir algo, que en un principio, tú estás sugiriendo que no es seguro.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



“No sé si estoy preparado”, “es que no me encuentro fino”, “me observo constantemente porque no lo tengo claro”. Incluso siendo reales estos mensajes, el no verte fino, no verte preparado, puestos a competir, no necesitas verbalizarlos. Si no te ves preparado tienes dos opciones, competir o no competir, hacer el examen o no hacerlo, pedirle a la persona que te gusta salir o no pedírselo. Pero si vas, ve. Con seguridad.

La mente necesita que no des pie a la confusión. Cuando el cerebro te ve preparado en la meta de salida pero con tu mente en las Antípodas, no tiene claro si estás preparado para competir, si es seguro hacerlo o qué. Por lo tanto correrá o competirá con indecisión, estando pendiente de lo que puede fallar, de lo que te puede doler, de los distractores. Al fin y al cabo tú no le has dado la orden de aquello de lo que tiene que estar pendiente. Nuestra mente busca protegernos, y competir con inseguridad puede ser síntoma de que algo no está bien y por ello impedirá que estés al cien por cien o que hagas un sobreesfuerzo.

Los mensajes y las autoafirmaciones son poderosos. Están directamente relacionados con nuestra forma de sentir y actuar. Si quieres una ejecución segura, háblate con seguridad y rotundidad, sin dejar lugar a la duda.

Además de lo que te digas a ti mismo:

- 1. Trata de entrenar en algún momento en condiciones similares** a las que vas a competir.
- 2. Todo lo controlable, bajo control.** No dejes nada de lo que dependa de ti a la improvisación.
- 3. Anticípate.** No se trata de pensar en dificultades, sino en cómo solucionar los posibles problemas que puedan surgir.
- 4. Deja de rumiar o pensar en lo que puede fallar.** Ocupa tu mente por el contrario con todo lo que tiene que salir bien.
- 5. Visualiza la competición en el mejor de los escenarios** siempre desde el punto de vista de lo que tú controlas.
- 6. Actúa con determinación:** gestos seguros, movimientos firmes, cabeza alta, céntrate en aquello que requiera tu atención. Tu comunicación no verbal y propiocepción son importantes. No pretendas conseguir resultados inmediatos a través de conductas irresponsables. Además de ser un peligro, te alejan del objetivo.
- 7. Si no es ahora, ¿cuándo?** Ahora es el momento de salir, de darlo todo, incluso ahora es el momento de fallar y aprender de ese error. Ahora es el momento en el que puedes ponerte a prueba, aunque no obtengas el éxito que deseas. Ahora significa una oportunidad que tienes que aprovechar. Te centras en la oportunidad no en lo que tienes que conseguir al final. Eso ya llegará, ahora o mañana.



8. Si no confías tú en ti, ¿quién lo hará? Tú vales este momento, aunque sea por el tiempo que le llevas dedicado. No vales el premio, vales la oportunidad, el deseo de hacerlo, la preparación, tu entusiasmo...

9. Disfruta del momento, de la carrera, de todo lo que rodea, en definitiva, del camino.

10. Recuerda las cuatros Des: deseo, determinación, decisión y disciplina. Las necesitas para tener éxito en tu competición. Éxito no es ganar, éxito es disfrutar de la oportunidad de competir y de dar lo mejor de ti.

Igual que decía un anuncio que la potencia sin control no era posible, lo mismo te digo de la mente. Por mucho que te hables en términos determinantes y seguros, si no has entrenado, si no tienes la técnica, si no estás bien preparado, es absurdo querer que tu mente haga lo que tu cuerpo no se puede permitir.

