## Las desconexiones durante la competición

#### **Escrito por Pepe Collins**



"La efectividad de un jugador está directamente relacionada con su capacidad de responder en el momento presente". JOHN BRODIE (Mítico quarterback de fútbol americano).

Tus **desconexiones** durante los partidos son consecuencia directa de la relación que mantienes con tu **diálogo interior** (pensamientos, creencias, expectativas) y tus **emociones**.

# Tres habilidades diferenciales para eliminar tus desconexiones en los momentos decisivos de la competición:

#### 1.- Claridad de Propósito

Si tu entrenamiento diario lo conectas a una meta más grande que tú, desglosada en forma de ejercicios, planificada y orientada a la acción... generas una determinación y una energía extra que mejora tu concentración, tu motivación y tu rendimiento deportivo.

#### 2.- Conexión con el Presente

Cada vez que tu mente divaga hacia el marcador final, la jugada anterior o las expectativas de los otros, se desconecta del único momento donde realmente tienes el poder de actuar: el Ahora.

Como deportista, tu activo diferencial es tu capacidad de estar plenamente presente durante la competición, sobre todo en los momentos clave.

### 3.- Gestión del estrés y las emociones

La gestión del estrés y tu estado emocional te permite mantener tu mente neutral frente a las expectativas de la satisfacción de acertar y el miedo a fallar; y permanecer conectado con tu centro (dentro del cuerpo) ante cualquier circunstancia o desafío.

## La Meditación Aplicada al deporte te entrena para:

- Crecer como deportista y persona alineado con objetivos trascendentes.
- Reconocer cuando estás disperso y mantener tu atención conscientemente enfocada en el presente, sin distracciones del pasado o preocupaciones por el futuro.
- Gestionar tus emociones para superar bloqueos y disfrutar de tu proceso deportivo.

Estas habilidades son la base del estado de La Zona o Flow. Un estado especial del deporte que guía a los grandes campeones hacia el éxito.