RENDIMIENTO · REFERENTES · VALORES

Modelos a seguir en el deporte

Aprender de quienes compiten en La Zona: Atención plena, confianza y resiliencia.

Escrito por Pepe Collins

A menudo me preguntan cómo se trabajan en el deporte: la desconcentración que nos aleja del momento presente, el estrés excesivo que nos bloquea, la desmotivación que nos frena, las expectativas irrealistas que generan desconfianza, y el miedo a fallar que nos desconecta de la competición.

Estos condicionantes representan barreras que impiden tu máximo rendimiento.

Más allá de la práctica mental y emocional continuada, que resulta fundamental para superar estos obstáculos de manera sostenible, existe una herramienta complementaria muy poderosa. Muchos de los que nos dedicamos al entrenamiento mental en el deporte invitamos a los atletas a identificar y seguir modelos deportivos que encarnen las habilidades mentales y los valores que pretendemos implementar. Estos referentes les motivan para superar sus limitaciones y les inspiran en su camino hacia la excelencia.



El tenista español Carlos Alcaraz se proclamó campeón del Abierto de Australia tras vencer este domingo en Melbourne al serbio Novak Djokovic, convirtiéndose en el jugador más joven de la era Open (desde 1968) en conquistar los cuatro títulos del Grand Slam.

Carlos Alcaraz: El Modelo Perfecto

Para mí, Carlos Alcaraz representa el mejor modelo a seguir en el deporte.

Te invito a disfrutar de los videos de su actuación en la semifinal y final del reciente Open de Australia de tenis.

Constituye una clase magistral de fortaleza mental, superación personal y excelencia deportiva, donde podrás observar las claves fundamentales del éxito deportivo en acción.

Alcaraz nos demuestra cómo mantener el foco en cada punto, creer en uno mismo hasta el último momento y disfrutar de la competición bajo presión.

Su disciplina, responsabilidad y fidelidad a sus propios valores y a su equipo son ejemplares. Además, exhibe una gran capacidad para gestionar sus emociones en los momentos clave, mostrando resiliencia tras cada error y humildad ante la posible victoria o la derrota.

Claves del entrenamiento mental y emocional para el éxito

Foco en el presente

Mantener siempre el foco en el presente

Gestión del estrés

Entrena el estado de la Zona

Autoconfianza

Creer en ti mismo hasta el final

Disfrute competitivo

Disfrutar del proceso competitivo

Disciplina y valores

Ser disciplinado, responsable y empático

Fidelidad

Permanecer fiel a tus valores

Gestión emocional

Gestionar las emociones bajo presión para superar desafíos

Resiliencia

Entrenar la resiliencia tras los errores

Humildad

Cultivar la humildad para tomar decisiones óptimas

Sólo con entrenar dos o tres de estas habilidades profundamente y transformarlas en hábitos permanentes ya tenemos mucho camino recorrido.