

# 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 el **estrés**, tu **diálogo interior** (pensamientos, creencias, expectativas) y tus **emociones**.

**Hay 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 un enfoque, una determinación y una energía extra que impulsa 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 a pesar del estrés y la presión, sobre todo en los momentos clave.

## 3.- Gestión del estrés y las emociones

La gestión de tu estado emocional te permite mantener tu mente neutral ante la expectativa de la satisfacción por acertar o 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 deportiva 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 en el deporte que guía a los deportistas hacia el alto rendimiento.**