



**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**  
Patricia Ramírez @Patri\_Psicologa

## INCORFORMISMO, UN INGREDIENTE PARA EL ÉXITO

**M**arc Márquez se ha proclamado hexacampeón del mundo de motociclismo y tetracampeón de MotoGP. Un chaval de 24 que no para batir récords. En una entrevista concedida a MARCA, Marc comentaba que un factor que le ayudaba a tener éxito era su inconformismo, entendiendo este como el deseo de **"Siempre quiero más, y si llego primero, pienso cómo podría haber mejorado esa carrera"**. Esa mentalidad es la que me ha hecho llegar donde estoy, pero también a veces me ha traído situaciones que no tocaban y que podría haber evitado".

**1** La pasión competitiva es ese deseo constante por superarte, por ser tu mejor versión. Es un rasgo que define a los grandes campeones. No les vale con ganar, porque mañana pueden no hacerlo. Ganar es efímero. Mientras que la mejora constante es un valor incalculable. Permite mejorar, aprender, formarte, pulir, detallar, de tal manera que jamás te acomodas y te relajas respecto a tu objetivo.



Marc Márquez celebra su cuarto Mundial de MotoGP. MOTOGP.COM

**2** Si trasladamos este valor al campo de cualquier profesional ajeno al deporte de alta competición, le generaría ansiedad sólo de pensar que en cada momento de su vida profesional tiene que estar mirando el mínimo detalle que le permita ser el mejor. Pero cuando hablamos de una profesión en la que tienes los días contados, en la que tu rival es tan brillante como tú y no puedes despijarte porque pierdes la oportunidad y en la que tu profesión no es solo una profesión, sino el deseo y la pasión de tu vida, entonces **no genera ansiedad, genera una sana ambición**.

**3** El inconformismo también se alimenta de curiosidad. Un piloto que quiere superarse necesita saber cómo y con qué. El para qué lo tiene claro, para seguir ganando, siendo el número uno, para convertirse en leyenda, para sentir de forma plena lo que es el éxito y para emocionarse con cada triunfo. Porque esos triunfos son el culmen de valores como trabajo, sacrificio, disciplina, renuncias, soledad, equipo, lucha o superación de miedos y lesiones.

**4** El inconformismo nos mantiene a todos vivos. Porque no se puede competir desde la idea de que ya lo has conseguido y que cumpliste. El inconformismo te mantiene despierto y alerta. Existe un nivel óptimo de activación que permite al piloto o a cualquier deportista dar su mejor versión. Y requiere de atención plena en la carrera, en cada entrenamiento, y en cada competición. **En el momento en el que te conformas, en el momento en el que crees que ya es suficiente, el cerebro se relaja y deja de esforzarse**. No es falta de actitud, solo es que la mente entiende que no hay un motivo real por el que seguir esforzándose. Salvo que tú, con tu determinación, decidas que cada carrera es un momento para volver a superarte. Y a veces no vale con ganar, sino que se trata de mejorar pequeños detalles que suponen la superación y la diferencia entre el éxito y el fracaso. ¡Enhorabuena campeón!



AFP

### NO PUDO SOBREPASAR A MASSA

El asturiano se tuvo que conformar con la octava plaza en el GP de Brasil. Al ver que no podía superar a Massa se defendió del ataque de Checo Pérez.

# 4

**CARRERAS** ha puntuado Alonso: Azerbaiyán (2), Hungría (8), México (1) y Brasil (4).

# Alonso tiene "cero dudas" sobre el motor Renault

## CONFÍA EN EL PROPULSOR CON EL QUE FUE CAMPEÓN DEL MUNDO

El asturiano, harto de Honda, se ve luchando por ganar carreras en 2018 • "En los últimos años es el fabricante con más éxito de la F1", recalca

MIGUEL SANZ  
MADRID

Decir que Fernando Alonso está deseando que acabe la temporada es ser suave. No ve el día para volver a tener un motor competitivo. No sólo bueno, como empieza a ser el de Honda, sino que no se rompa y permita ganar carreras, como es el francés.

Que por otra parte, también se rompe y en algunos casos hasta desesparar a Verstappen o Ricciardo, pero nada comparable con el motor Honda que les ha hundido tres tem-

poradas. "Es increíblemente increíble la falta de potencia del motor", decía el asturiano tras el Gran Premio de Brasil, una letanía largamente repetida desde 2015. "Ojalá sea la última carrera que tenemos que hacer en estas condiciones", añadió. Técnicamente le queda una más, Abu Dabi, donde se pondrá punto final a uno de los grandes fracasos modernos de la historia de la F1, la segunda unión McLaren-Honda.

El bicampeón mundial de F1 habló con contundencia de la baja velocidad en recta de su

monoplaza. Un problema atribuido al propulsor suministrado por el fabricante nipón: "No es nada nuevo, hemos estado lidiando con eso durante los últimos tres años. Creo que el próximo año va a ser algo completamente diferente".

### UN FABRICANTE CONTRASTADO

Alonso es optimista cuando mira al futuro. Considera que la potencia del motor Renault encajará como un guante con el chasis de McLaren. "No, no tengo dudas sobre el motor Renault. Es uno de los mejores motores que hay, y en los úl-

timos 10 ó 12 años, es el fabricante de motores con más éxito de la Fórmula 1. Así que tengo cero dudas", comentó el pasado sábado durante el encuentro de los protagonistas del equipo con la prensa internacional.

Fernando ya sabe de primera mano que la ganancia de tiempo por vuelta es de un segundo en cuanto cambien un motor por el otro y siempre hablando de un circuito base, no uno en concreto. El motor Renault mejora en potencia y rendimiento al Honda y eso es lo que cuenta para él. ●

## McLaren cancela el test de Brasil

PIRELLI y la escudería de Woking deciden no efectuar la prueba de neumáticos por la falta de seguridad • Oleada de robos en Interlagos

JOSÉ LUIS RUIZ

McLaren ha llegado a un acuerdo con Pirelli para suspender los test de neumáticos en el circuito de Interlagos. El motivo no es otro que la falta de seguridad. La oleada de robos e intentos de atraco a mano armada fueron decisivos para la toma de esta drástica decisión.

Pirelli sufrió un intento de robo a una camioneta que fue la gota que colmó el vaso. McLaren emitió un comunicado justificando la suspensión: "Dados los recientes hechos, hemos sentido que proceder con el plan era un riesgo innecesario".

El viernes por la noche un grupo de empleados de Mer-

cedes fue asaltado a punta de pistola cuando salía de Interlagos por unos atracadores que se llevaron relojes y pasaportes, mientras que un coche de la FIA logró escapar. Ya el sábado miembros del equipo Sauber se llevaron otro buen susto con otro intento de robo. ●



Norris, en el test de Hungría.