

Premios MARCA de fútbol 2013-14

ENTRENÁTE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez

La inutilidad de la perfección

Muchos grandes deportistas ansían ser perfectos. Interpretan la perfección como la mejora constante, el cambio, ir a por todas y querer lo máximo. La idea de perfección tiene, equivocadamente, un halo de responsabilidad. Detrás del perfeccionismo intuimos que hay un deportista o un trabajador que lo controla todo, desde lo que come hasta las horas que descansa, comprometido, cuidadoso con el más mínimo detalle, constante, con autonomía y que se esfuerza.

Pero querer ser perfecto y el miedo van de la mano. El miedo a perder te acerca a la derrota. Parece contradictorio, pero es cierto. "Las esmeraldas reales tienen imperfecciones. Las falsificaciones, no. Nadie es perfecto. Y es un gran error querer serlo", como cita el psicólogo deportivo Mack Casstevens en Mind Gym.

El miedo bloquea a las personas y les impide que tomen riesgos. Los riesgos son importantes en el deporte y en la vida. Sin riesgo, sin tomar decisiones, no hay avance. Cuando tratas de controlarlo todo, de que todo sea perfecto, de que no se te escape nada, además de vivir en una obsesión constante, te limitas.

Porque jamás tendrás todo bajo control, jamás encontrarás la respuesta perfecta ni la decisión correcta ajena al equívoco.

Muchas personas y deportistas perfeccionistas terminan por postergar como medida de autoprotección: "si no hago nada, tampoco me equivoco". Los mejores juga-

dores no siempre son los que menos errores cometen, sino los que toman decisiones, se atreven a hacer cosas nuevas, son valientes sin ser temerarios y comprenden que los errores, salvo los cometidos por falta de responsabilidad, son fruto de la actitud, de intentarlo y de buscar su oportunidad.

Muchos deportistas brillantes comprendieron que del error se aprendía más que de los aciertos. Quédate con estas frases y aprende de los que se atrevieron a ser imperfectos. Y alcanzaron el éxito a base de perseverancia, esfuerzo y creer en sí mismos.

"No puedes medir tu éxito

El miedo bloquea a las personas y les impide que tomen riesgos

to si nunca has fallado", Steffi Graff.

"El fracaso es la forma de empezar otra vez con más inteligencia", Henry Ford.

"He fallado una y otra vez en mi vida, por eso alcancé el éxito", Michael Jordan.

"El error es el mejor maestro de este mundo", Greg Maddux.

Olvídate de esperar el vagón de primera clase, ese tren en el que de no cogerlo, pierdas la oportunidad. Empieza por subirte a alguno, en turista también puedes viajar. Lo importante es estar en movimiento, intentarlo, fallar y aprender. No dejes de dar un paso por el temor a no estar a la altura. Dejas de estar a la altura cuando lo dejas de intentar.

✉@patri_psicologa

"Cristiano no tiene techo"

LA VORACIDAD del Pichichi admira a leyendas, dirigentes y deportistas • Le definen como "un animal que no parará mientras tenga fuerzas"

Rodríguez y Menayo • Madrid

Cristiano Ronaldo tiene una obsesión: el siguiente objetivo. Cuando Olga Viza le preguntó si estaba en su momento más dulce, recordó que el año pasado afrontó la misma duda: "Es buena señal, indica que lo hice mejor que el año pasado. Sé que llegará un momento en que no lo conseguiré, pero trataré de estar lo más cerca posible. Lo único que quiero es seguir aprendiendo", aseguró el portugués.

Esa capacidad del futbolista blanco para ofrecer cada año una versión mejorada impresiona a los deportistas. El mítico José Ángel Iribar advierte sobre el carácter del portugués: "Me llamó mucho la atención cuando dijo que sigue queriendo aprender. Demuestra el carácter y la disposición con que encara su profesión. Si es así de humilde puede ofrecer un rendimiento muy alto hasta que cuelgue las botas. Es una suerte que esté en la Liga".

Sin proponérselo, Cristiano ejerce de modelo. Lo confiesa María Alharilla, jugadora del Levante y de la selección: "Cristiano no ha tocado techo. Año a año muestra que es capaz de más. Para los que estamos en el mundo del fútbol es un ejemplo porque nos deja ver que siempre se puede mejorar. Su filosofía de trabajo y autoexigencia es aplicable a cualquiera de nosotras".

Superación constante

Coincide en el diagnóstico general Joan Collet, presidente del Espanyol: "No creo que haya tocado techo. Es un jugador admirable por esa capacidad de trabajo y de superación. Lo sorprendente es que es capaz de mejorar lo que ya parece inmejorable. Nosotros lo sufrimos dos veces al año, pero en el resto es una auténtica gozada verle".

Desde otra perspectiva, un medallista olímpico como José Luis Abajo, Pirri, pone el acento en la voracidad de Cris-



Cristiano (29), con sus trofeos, en presencia de Enrique Cerezo (66).



Garitano (39), Viguera (27) e Irureta (28), junto al madridista.



Ronaldo observa desde el escenario el video homenaje a Di Stéfano.

tiano: "Siempre me he fijado en que cada frase que suelta va dirigida al futuro. Tiene un hambre muy difícil de saciar. Lleva muchos años demostrando que tiene una capacidad brutal para autoexigirse y para conseguir un objetivo después de otro. Para él, el final de un reto es siempre el principio de otro desafío".

La admiración por el portugués también alcanza a Car-

“

José Ángel Iribar
Exguardameta

"Que quiera seguir aprendiendo es una muestra de carácter"

“

Pat Fry
Director técnico de Ferrari

"Llevaremos cinco mejoras. Unas serán visibles y otras no"

“

Pat Fry
Director técnico de Ferrari

"Es el mejor ejemplo de que siempre se puede mejorar"

los Suárez, presidente del Valladolid: "La diferencia entre Cristiano y el resto de estrellas mundiales es que él quiere seguir peleando. Lo quiere absolutamente todo, cada récord, cada título. Es un killer. Nadie de dentro dice algo malo de él, sino todo lo contrario, que es quien más trabaja. Se machaca como un animal. No tiene techo. Cristiano no parará hasta que las fuerzas se le acaben, eso seguro".

Costa Rica
9 días | 7 noches

10% de descuento (1)

San José - Tortuguero - Arenal - Guanacaste

Noviembre y diciembre desde **1.900€**

Enero desde **2.200€**

Pago en 10 Meses (1)

902 400 454
www.viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés

Precios por persona y estancia en habitación doble y régimen indicado. Incluye: avión en clase turista (salida diaria desde Madrid), tasas aéreas, traslados, visitas, 7 desayunos, 5 almuerzos y 4 cenas y alojamiento en hoteles 3*, 4* y Lodge en P.N. Tortuguero. Mínimo: 2 personas. Gastos de gestión (9€ por reserva) no incluidos. Consulta condiciones. (1) DESCUENTO NO APLICADO EN PRECIOS. Consulta condiciones y planes de financiación.