

Consigue tu imPOSIBLE

Los 6 pilares del alto rendimiento deportivo

Diego Gutiérrez y Santiago Scheele



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS DE LOS AUTORES	13
PRÓLOGO <i>POR ANDRÉS INIESTA</i>	15
PREFACIO DE DIEGO GUTIÉRREZ	17
PREFACIO DE SANTIAGO SCHEELE	19
INTRODUCCIÓN. PREPARANDO EL VIAJE	23
PILARES PARA EL ALTO RENDIMIENTO	23
BASES PARA EL PROCESO	26
1. CAMBIO.....	26
2. RESPONSABILIDAD.....	28
MÓDULO 1. PASIÓN. GANA TU DEPORTE, JUEGA TU DEPORTE, AMA TU DEPORTE	33
1.1. BUSCAR JUNTOS NUESTRA MEJOR VERSIÓN	35
1.2. CONSTANCIA	38
CONSTANCIA. LOS HÁBITOS.....	38
CLAVES PARA LA CREACIÓN DE UN HÁBITO.....	39
1.3. SER, HACER, TENER	40
1.4. TENER UN PROPÓSITO TE AYUDA A GANAR, JUGAR Y AMAR TU DEPORTE	42
1.5. LA FÓRMULA DEL ÉXITO	44
1.6. EJERCICIOS PARA ENCENDER Y MANTENER VIVA TU PASIÓN	49
1. DESAFÍOS ESPECÍFICOS PARA TU PLANIFICACIÓN MENSUAL.....	49
2. HÁBITO NUEVO, VIDA NUEVA.....	50

MÓDULO 2. TALENTO.	55
2.1. LOS VALORES, MÁXIMA FUENTE DE MOTIVACIÓN INTERNA	57
2.2. LOS OBJETIVOS SON SUEÑOS CON PATAS.	58
2.3. METAS DE PROCESO Y METAS DE RESULTADO ...	59
2.4. REGLAS PARA LA DEFINICIÓN DE OBJETIVOS ...	60
2.5. LOS OBJETIVOS EN EL TIEMPO	62
2.6. EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR Y POTENCIAR TUS TALENTOS.	63
1. TUS TALENTOS PERSONALES. LOS 5 DETECTORES DEL TALENTO	63
2. OBJETIVOS A 5 AÑOS VISTA	65
3. OBJETIVOS A 3 AÑOS VISTA	66
4. OBJETIVOS A 1 AÑO VISTA	66
MÓDULO 3. EQUILIBRIO.	69
3.1. EL PROCESO DE APRENDIZAJE	71
3.2. EL APRENDIZAJE EMOCIONAL	72
¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN Y QUÉ FUNCIÓN TIENE? ...	73
¿QUÉ EMOCIONES EXISTEN?	73
ALEGRÍA.	74
TRISTEZA	74
MIEDO	74
ENFADO	75
ASCO	75
SORPRESA	75
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN UNA EMOCIÓN DE UN SENTIMIENTO?	76

3.3. PAUTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL	77
3.4. SÉ INTRÉPIDO ANTE TUS MIEDOS	78
3.5. EJERCICIOS PARA MANTENERTE EN EQUILIBRIO .	80
1. DIARIO EMOCIONAL	80
2. TRABAJA CON TU MIEDO.	80
3. DEJA QUE LA NATURALEZA TRANSFORME EL MIEDO .	81
MÓDULO 4. CONFIANZA.	85
4.1. DESARROLLAR CREENCIAS PARA UN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO	87
4.2. DESCUBRIR CREENCIAS POTENCIADORAS Y LIMITADORAS	88
4.3. MECANISMOS DE FORMACIÓN DE UNA CREENCIA.	89
4.4. UTILIZAR LAS CREENCIAS POTENCIADORAS.	91
CREENCIAS POTENCIADORAS	91
4.5. ELIMINAR LAS CREENCIAS LIMITANTES	92
IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS LIMITANTES.	94
4.6. EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA .	95
1. EJERCICIO PARA PODER RECONOCER LAS PAUTAS NEGATIVAS QUE TENEMOS IMPRESAS DESDE LA INFANCIA Y QUE PUEDEN CONVERTIRSE EN LA RAÍZ DE NUESTROS PROBLEMAS	95
2. CINCO PASOS PARA CREAR CREENCIAS POTENCIADORAS.	99
MÓDULO 5. CONCENTRACIÓN	103
5.1. TU JUEGO INTERIOR DETERMINA TU JUEGO EXTERIOR.	105
5.2. CÓMO FLUIR EN EL DEPORTE	107
¿QUÉ ES FLUIR?	108

5.3. LOS COMPONENTES BÁSICOS DE LA FLUENCIA ..	109
EL EQUILIBRIO ENTRE EL RETO Y LAS CAPACIDADES ..	110
COMPONENTES PARA FLUIR EN EL DEPORTE	111
5.4. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA	
CONCENTRACIÓN	114
1. EJERCICIO DE UN MINUTO.....	114
2. CENTRAMIENTO PARA CAMBIAR TU ESTADO INTERIOR	
.....	114
MÓDULO 6. COMPROMISO.....	119
6.1. EL COMPROMISO SE CONSTRUYE CADA DÍA	121
6.2. IDENTIFICACIÓN DE DEBILIDADES, AMENAZAS,	
FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES.DAFO	122
PASOS PARA GENERAR TU DAFO.....	123
6.3. PLANIFICA PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS. LA	
TÉCNICA DEL ESCALADOR.....	127
LA TÉCNICA DEL ESCALADOR	127
6.4. PLANIFICA Y ORGANIZA TUS RECURSOS. ISHIKAWA.	128
6.5. PARA CUMPLIR UN SUEÑO TIENES QUE ACTUAR.	
ACCIONES.....	130
OCHO PODEROSAS ACCIONES	132
6.6. CÓMO CONSEGUIR RESULTADOS ÓPTIMOS	133
6.7. EJERCICIOS PARA ACTUAR CON COMPROMISO ..	136
1. CONECTAR CON LOS OBJETIVOS	136
2. VISIÓN DEL ÉXITO.....	137
3. CONVERTIR OBJETIVOS EN S.M.A.R.T.....	138
4. MODELO ROA	139
5. PLAN DE ACCIÓN.....	140

EPÍLOGO. EL VIAJE CONTINÚA	143
BIBLIOGRAFÍA	151
SOBRE DIEGO GUTIÉRREZ	157
SOBRE SANTIAGO SCHEELE	159

1.1. BUSCAR JUNTOS NUESTRA MEJOR VERSIÓN

Disfrutar viene del latín “dis” (separar) “fructus” (fruto), separar el fruto, sacarle el jugo a algo, gozar de algo. Cuando realizamos algo por el disfrute que nos aporta en lugar de por alguna razón externa que justifique la actividad, la motivación la encontramos en la misma actividad que estamos realizando. Esto es lo que llamamos motivación intrínseca, hacemos lo que hacemos por el simple disfrute de hacerlo sin esperar ninguna recompensa externa futura.

Cuando hablamos de deporte, hay que recordar que hablamos de un juego, escuchemos esta definición de juego de Stuart Brown: “La elegancia y agilidad, la resistencia y perseverancia, el optimismo y la confianza, eso es el juego, la búsqueda de la excelencia en el cuerpo, espíritu y mente”. El deporte es una de las pocas actividades en la que la mente, el cuerpo, la emoción y el espíritu se unen en un todo armonioso e indiferenciado para fluir y disfrutar.

Cuando el deporte se convierte en un negocio o en un trabajo corremos el riesgo de olvidarnos de los motivos intrínsecos que nos hacen disfrutar de él hasta quedar en un segundo plano. En este caso, la motivación estará supeditada a factores externos: victorias, medallas, contratos, suplencia, titularidad, torneos, etc, etc, etc. La consecuencia directa de todo esto es que se pierda la capacidad para disfrutar del juego.

En muchas ocasiones, deportistas profesionales llegan a nosotros con esta situación, y basta con volver a recordar por qué empezaron a practicar su deporte cuando eran niños y lo que sentían para reencontrarse con esa motivación intrínseca perdida.

Recordemos que la fluencia es una experiencia autotélica, es decir, es intrínsecamente gratificante, no necesita otra justificación para realizarse.

Tanto los motivos intrínsecos como los extrínsecos son importantes para tu motivación en las diferentes etapas de tu carrera, incluso, los motivos extrínsecos pueden ser de gran importancia cuando planificas

la temporada, sin embargo, en la competición, en los entrenamientos debes centrarte en las motivaciones intrínsecas, debes aprender a amar el juego, esos detalles son los que te permitirán estar atento y focalizado en el momento presente, dejando de lado las expectativas futuras, los juicios, miedos y las comparaciones que tanto merman tu motivación y tu rendimiento.

Empezarás a disfrutar, en palabras de Csikszentmihalyi, con “la liberación de la tiranía de las recompensas y los castigos externos”.

Recordar lo que te genera disfrute en el deporte es una manera de aumentar las motivaciones intrínsecas, es importante que desarrolles la capacidad sensorial y kinestésica, así como identificar cuáles son los valores que realmente son importantes para ti y los que te motivan en la práctica deportiva.

Aprender a dominar las habilidades del deporte te producirá una gran satisfacción y mejorarás tu capacidad para ir superando desafíos. Desarrollar la capacidad para atender a los factores que te hacen disfrutar y que te desafían es una manera de garantizar tu motivación.

Ahora verás qué entendemos por competición. La palabra competición viene del latín “con petire”, que significa “buscar juntos”. Es decir, la mejor manera de saber lo buenas que son tus habilidades es compararlas con las de otra persona, con el fin último de superarse a uno mismo, buscar lo mejor dentro de uno mismo. Pero no para vanagloriarse de los éxitos o para ser mejor que otro. Un claro ejemplo de esta actitud son los tenistas Roger Federer y Rafa Nadal. Cuando se enfrentan, ambos quieren y desean ganar al otro. Lo dan todo hasta el último golpe. Y cuando acaban, se felicitan siendo conscientes de que juntos han contribuido a su mejora personal, agradeciendo al oponente su trabajo ya que sin él habría sido imposible dicha mejora.

La competición es también una poderosa fuente de motivación. Sin embargo, cuando ganar es todo lo que importa, el proceso y el momento presente pierden importancia; se convierten en un medio y es entonces cuando la competición se transforma en una distracción. El mensaje que le estás enviando a tu mente es que lo más importante es ganar, tu mente se olvida del presente, se distrae, pierdes la atención y tú te

olvidas de lo que tienes que hacer en ese momento para ganar. Otra vez, como consecuencia directa, al alejar tu atención del proceso y el presente, que es donde se encuentra el disfrute, dejas de hacerlo y entonces tu rendimiento desciende.

Esta sensación de disfrute que se alcanza cuando existe equilibrio entre el desafío al que te enfrentas y tus habilidades, en la que tu atención está totalmente en el presente, y vives la experiencia como la manifestación de tus valores más profundos, esta vivencia de armonía y de fluencia es la máxima fuente de motivación.

En la vida y en el deporte te han enseñado a obtener resultados por encima de todo. Y conseguir objetivos no está mal, lo incorrecto es hacerlo como único propósito y sin tener en cuenta el proceso para hacerlo. Parece que las preguntas: ¿has ganado?, ¿has jugado de titular?, prevalecen sobre preguntas más importantes para el proceso como son: ¿qué has aprendido de la competición?, ¿has puesto en práctica en la competición lo entrenado?, ¿qué podrías mejorar para convertirte en un deportista o entrenador de élite?

El éxito te lo va a dar el trabajo diario, cada entrenamiento físico, técnico o mental que te ayudará a poner en práctica cada uno de los recursos en el momento apropiado. Como decía Gallwey: “Ganar es superar obstáculos para alcanzar un objetivo, pero el valor de la victoria no es mayor que el valor del objetivo alcanzado. Alcanzar el objetivo puede no ser tan valioso como la experiencia que puede obtenerse al hacer un esfuerzo supremo para superar los obstáculos que se presenten. El proceso puede ser en ocasiones más gratificante que la victoria”.

En la película “El guerrero pacífico”, se vivencian estas palabras de Gallwey cuando “Sócrates”, el maestro, le propone a “Dan”, el deportista, ir a la montaña para enseñarle algo importante. Después de disfrutar del viaje, llegan a la cima de la montaña y Dan pregunta qué es lo que le va a enseñar. El maestro le enseña una piedra y el alumno se siente defraudado. La enseñanza es que mientras estás en el viaje, disfrutas del camino. El viaje es el que aporta la felicidad, no sólo el destino.

2.1. LOS VALORES, MÁXIMA FUENTE DE MOTIVACIÓN INTERNA

¿Qué es un valor? Etimológicamente hablando proviene del latín “valere”, que significa “ser fuerte”. Un valor es lo que es importante para ti, que relacionándolo con su origen latino, diríamos que es lo que te hace fuerte, el material del que está construida tu fortaleza interna.

Cada uno de nosotros tiene un sistema de valores propio de lo que es importante para él. Estos valores serán clasificados en un orden determinado, y el orden de estos valores tendrá un impacto directo sobre nuestros comportamientos, es decir, un valor produce los comportamientos específicos de dicho valor. ¿Producirá el mismo comportamiento el valor disciplina que el valor comodidad? A través del valor disciplina, conseguirás ejercitar diariamente tu fortaleza mental, aunque para ello, tengas que levantarte una hora antes de lo que el resto de actividades te exigen.

“La felicidad se encuentra a lo largo del camino, no al final de la carretera. La gente olvida pronto los records. Lo que recuerda es la forma en que trabajaste, el aplomo que tuviste, la clase que mostraste”. Sheryl Johnson, entrenadora de hockey femenino sobre hierba de Estados Unidos. Medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000.

Conocer tus valores básicos te ayudará a:

- Satisfacer tus necesidades, y por lo tanto a alcanzar tu éxito.
- Comportarte según tus valores y establecerte objetivos congruentes con ellos, lo que te permitirá mantenerte motivado.
- Conocer tus valores y los de tu equipo te permitirá mejorar la sintonía y afianzar la relación de complicidad, determinante para el éxito del proceso.

Todos queremos alcanzar nuestras metas porque son importantes para nosotros, todo objetivo está generado por uno o varios valores. Cada cosa que deseas en el mundo material es la expresión de un valor que quieres satisfacer. Sin embargo, el camino está lleno de obstáculos y uno de los mayores es olvidar por qué inicias el viaje al centrarte demasiado en el destino.

2.2. LOS OBJETIVOS SON SUEÑOS CON PATAS

“Has intentado componer alguna vez un rompecabezas sin haber visto antes la imagen que debe representarse?”

Anthony Robbins

Pues bien, esto mismo que te ocurriría si tratases de hacer un puzzle sin ver previamente la imagen que quieres construir, es lo que te ocurre cuando te propones retos sin definirlos previamente.

Los objetivos son una de tus principales fuentes de motivación, es la visión hacia la que enfocas tus esfuerzo y te diriges con entusiasmo. Cuanto más claros sean estos objetivos, más energía focalizarás en ellos. La mente inconsciente nunca deja de procesar información, para que pueda funcionar con eficacia es importante desarrollar una percepción previa de los resultados que pretendemos alcanzar.

En el ámbito deportivo, cuando tienes claramente definidas las reglas y las metas, es cuando puedes centrar toda tu atención en la tarea y de esta manera alcanzar el nivel más alto de motivación y de satisfacción, la fluencia, en el que estás desarrollando el máximo de tus capacidades.

“Cuando estamos fluyendo tenemos una sensación clara de lo que debemos hacer, y estas metas dirigen la acción de manera continuada”.

Mihalyi Csikszentmihalyi

3.1. EL PROCESO DE APRENDIZAJE

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en encontrar nuevos territorios, sino en mirar con nuevos ojos”.

Marcel Proust

Entendemos aprendizaje como la ampliación de nuestra capacidad de acción efectiva. Aumentar nuestra capacidad de acción actual, y cuestionarnos nuestro modo de pensar, de observarnos, de comunicarnos, de motivarnos y de movilizarnos para ofrecer nuevas respuestas ante los viejos y nuevos retos que tenemos y tendremos en nuestra práctica deportiva.

Aparece aquí un concepto vital y determinante del éxito en cualquier disciplina, individual o de equipo, relación y ámbito de nuestra vida, la Humildad.

Según la RAE, humildad es la “virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento”. Dicha virtud es la que te permitirá superar día a día tus limitaciones y afrontar tus retos deportivos como un camino de mejora continua, como un reto que merece la pena ser vivido.

Aprender y cambiar es fácil si sabes llegar a tu zona de aprendizaje. Esta zona representa el equilibrio entre los retos que tienes por delante y los recursos con los que cuentas o puedes llegar a contar para afrontarlos. Las diferentes zonas de aprendizaje que te proponemos son las siguientes:

- **La zona de aprendizaje.** En ella te sientes “vivo”, eres consciente de que estás explotando tus capacidades y estas disfrutando de un reto que te resulta estimulante, día a día sientes que estás superando límites que pensabas que tenías. El reto está un poco por encima de tus habilidades.

- **La zona de confort.** Cuando el reto al que te enfrentas y tu talento están desequilibrados tendemos a estados anímicos en los que ampliar nuestra área de acción efectiva resulta complicado, muy complicado. Estas zonas se caracterizan por la comodidad, y sucede cuando solo afrontas retos que “son poca cosa para ti”.
- **Zona de pánico.** Estás en esta zona en el caso de que afrontes muchos retos que son “tremendamente complicados para ti”. El reto te supera con creces.

El respeto, la confianza en tus recursos y la valoración que te tengas actúan como dinamizadores de tu evolución. Paradójicamente cuando te aceptas a ti mismo y te sientes aceptado es cuando estás más preparado para cambiar y mejorar.

Por tanto, provocar un cambio no significa eliminar tus disfunciones, sino identificar tus fortalezas y recursos e intentar potenciarlos. Desde este enfoque que te proponemos, movilizarás tus recursos y capacidades más fácilmente para alcanzar el cambio que deseas.

3.2. EL APRENDIZAJE EMOCIONAL

En este apartado vamos a hacer una breve introducción a la Inteligencia Emocional, un concepto que seguramente habrás escuchado y que es una parte fundamental para disfrutar de una salud integral y por supuesto un punto de apoyo para lograr un desempeño alto y sostenible. Podríamos definirla como “*la capacidad de identificar y gestionar las emociones, saber comunicarlas, aprender de ellas y anticipar respuestas eficaces*”. Además, la Inteligencia Emocional consiste en reconocer estados emocionales en los demás y establecer vínculos interpersonales sanos.

4.2. DESCUBRIR CREENCIAS POTENCIADORAS Y LIMITADORAS

Numerosos estudios han demostrado que tenemos un impulso inconsciente que trabaja para comportarse consecuentemente con nuestras creencias. Un ejemplo significativo puede ser cuando a una persona se le hipnotiza y se le dice que un objeto muy ligero es muy pesado y no lo puede levantar. Cuando a esta persona se le saca del trance le resulta imposible levantar dicho objeto. Esto se debe a que una parte del cuerpo, los bíceps intentan levantar el objeto. Sin embargo otra parte del cuerpo, los tríceps están trabajando inconscientemente para impedir que se levante el objeto citado, debido a que cree que el objeto es muy pesado.

El ejemplo anterior nos enseña cómo las creencias sobre nosotros mismos influyen enormemente en nuestros pensamientos y estos en nuestros resultados. A ti, como deportista, tus creencias limitantes te impedirán intentar ciertas habilidades y te afectará negativamente en tus resultados. Y por contra, tus creencias potenciadoras te harán confiar en que puedes hacerlo, favoreciéndote positivamente en dichos resultados.

CREENCIAS → PENSAMIENTOS → COMPORTAMIENTO
(diálogo interno) (rendimiento)

Por tanto, piensas y te comportas de manera consecuente con tus creencias. Una creencia está siempre ligada al sistema de valores de la persona y constituye de alguna manera una especie de puente hacia el comportamiento. El valor es abstracto y la creencia es más concreta y cercana a la acción. Una creencia se resume en pocas palabras y puede tener un efecto sorprendentemente poderoso en el juego. Si crees que juegas mal cada vez que te enfrentas a un equipo, efectivamente jugarás mal. Si crees que no puedes ganar en el último hoyo te las arreglarás para perder siempre en el último hoyo que disputes.

Iva Majoli, campeona de Roland Garros de 1997, declaró: “como yo digo, todo está en la cabeza. Si me digo: puedo hacerlo, se puede hacer; si digo: soy una inútil tengo claramente menos posibilidades de ganar”.

Por lo tanto podemos decir que una creencia es una programación para el éxito o la derrota. El problema es que, si es negativa, puede expresarse claramente, y por lo tanto la podrás cambiar, o actuar a un nivel inconsciente, sin que te des cuenta de que tienes dicha creencia limitante y por lo tanto deberás detectarla y cambiarla para que tu rendimiento aumente.

4.3. MECANISMOS DE FORMACIÓN DE UNA CREENCIA

Los científicos han descubierto que tienes dos mentes que aprenden de manera diferente:

- La mente consciente (constituye un 5%): es tu identidad personal, lo que eres como individuo. Es una mente creativa. Todos tus deseos, anhelos, aspiraciones, pensamientos positivos, todo lo que quieres de la vida, surge de tu mente consciente.
- La mente subconsciente (el 95%): es un mecanismo grabador-reproductor. Es la mente de los hábitos (aprendes por ellos). Es un millón de veces más poderosa que la mente consciente. Todos tus instintos, experiencias, programas adquiridos desde tu infancia están recogidos en tu mente subconsciente. Tú no has vivido estos programas, pero los adquieres y aprendes, y posteriormente los reproduces.

Estos programas de la mente subconsciente son los que hacen que tengas un repertorio gigantesco de creencias que pueden ser potenciadoras, pero que muchas de ellas son también limitantes.

5.1. TU JUEGO INTERIOR DETERMINA TU JUEGO EXTERIOR

“La mejor forma de acallarla mente no consiste en decirle simplemente que se calle, o en discutir con ella, o en criticarla. Luchar contra la mente es algo que no funciona. Lo que mejor funciona es aprender a concentrarla”.

Timothy Gallwey

Hemos visto la importancia que tiene hacerse responsable de cada uno de nuestros actos ya que son los que van a determinar nuestra vida tanto personal como deportiva. Unido a lo anterior, tienes que aprender cada día, que es lo que te va hacer “salir de tu zona de confort” y dirigirte a la “fluencia”.

Pero para salir de esta “zona de confort” es necesario primero activar todos tus sentidos y encontrar la atención focalizada y la mente calmada de la que nos habla Timothy Gallwey en su libro “El juego interior del tenis”. Tienes que aprender a descubrir cómo es tu diálogo interior, ese que ocurre en tu cabeza, el que hace que en ocasiones pierdas o ganes los partidos. La clave está en descubrir dicho diálogo interior y aprender a dominarlo para que trabaje a tu favor. El objetivo de este “juego interior” es integrar tu cuerpo y tu mente para que el rendimiento sea óptimo y además disfrutes de la experiencia.

Lo que se pretende por tanto es que puedas dominar ciertas habilidades y recursos interiores, que posees, para dejar de entorpecerte a ti mismo y poder mejorar en tu juego exterior.

Debes prestar atención a ciertos hábitos, que normalmente son obviados, y te juegan malas pasadas dentro y fuera de la cancha: las excesivas críticas a uno mismo, el nerviosismo cuando no te salen las cosas, la falta de concentración en los momentos clave y las eternas dudas sobre la valía de uno mismo. Dichos hábitos “negativos” deben integrarse con otros hábitos “positivos” como la confianza en uno mismo, la concentración relajada y la tranquilidad de saber que tu cuerpo y tu mente trabajan juntos para conseguir el objetivo. Y decimos integrarse, porque no puedes hacer que desaparezcan: forman parte de ti este

diálogo interno positivo y negativo. Por ello, es interesante que realices esa unión, aceptar que están ahí y establecer un diálogo interno positivo para obtener el resultado que esperas.

Cuando cuerpo y mente se integran descubres el verdadero potencial que tienes, logrando la excelencia deportiva y la paz interior. Se trata de apreciar lo que el psicólogo humanista Abraham Maslow denominó “experiencias cumbre” y lo que el profesor Mihály Csíkszentmihályi llamó “fluir”. Cuando ocurre esto, disfrutas de la experiencia, estás tranquilo y relajado, estás muy centrado en la tarea, percibes el tiempo de una forma distinta a la habitual y eres consciente de que algo extraordinario está sucediendo.

El objetivo de dominar el “juego interior” es el de entrenar tu cuerpo y tu mente para tener una atención focalizada y una mente calmada. Cuando esto acontece, no hay sitio para pensar sobre el cometido de tu cuerpo ni sobre cómo debes actuar. Cuando aprendes a actuar de esta forma, comienzas a disfrutar haciendo lo que más te gusta y no te preocupas tanto del resultado, puesto que tienes la certeza interior de que este resultado va a llegar.

Gallwey nos muestra la forma habitual de aprender y la manera en que él enseña el Juego Interior a los deportistas.

	La forma normal de aprender	La forma de aprender el Juego Interior
1ª etapa	Criticar o juzgar el comportamiento pasado.	Observar el comportamiento existente sin juzgarlo y desapegado del resultado.
2ª etapa	Uno se insta a sí mismo a cambiar, repitiéndose continuamente órdenes verbales.	Visualizar el resultado deseado. Actuar de la forma deseada para lograr el resultado deseado.
3ª etapa	“Intenta esforzarte mucho, obligate a hacerlo bien”.	“Deja que las cosas sucedan por sí mismas”. “Confía”.
4ª etapa	El juicio crítico sobre los resultados lleva al “yo crítico” a un círculo vicioso de frustración y ansia por el éxito.	Prestar atención a los resultados con tranquilidad y sin juzgar lleva a un proceso continuo de observación y aprendizaje.

Tomado del libro de T. Gallwey: *El juego interior del tenis*.

6.2. IDENTIFICACIÓN DE DEBILIDADES, AMENAZAS, FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES. DAFO

El acrónimo DAFO te ayuda a tomar consciencia de tus Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Se plantean cada uno de estos elementos en la siguiente tabla:

DEBILIDADES	Todos aquellos recursos internos que pueden dificultar que alcances tu objetivo, orientado tanto a lo que se hace como a lo que no se hace: hábitos, capacidades que se necesitan para mejorar o aprender, experiencia, formación, actitudes, creencias, valores, etc.
FORTALEZAS	Todos aquellos recursos internos que te potencian para alcanzar el objetivo: hábitos favorecedores, habilidades, actitudes, experiencias, formación, creencias, valores, etc.
AMENAZAS	Todos aquellos factores externos que pueden dificultar la consecución de tu objetivo: recursos económicos, contactos, situación socio-económica familiar, entorno deportivo, nacional, calendario, etc.
OPORTUNIDADES	Todos aquellos factores externos que se pueden aprovechar, que favorecen la consecución de tu objetivo: recursos económicos, contactos, situación socio-económica familiar, entorno deportivo, nacional, calendario, etc.