



5 Critical Mental Skills



ÍNDICE

1. Las 5 Critical Mental Skills: Actitud
2. Las 5 Critical Mental Skills: Motivación
3. Las 5 Critical Mental Skills: Metas
4. Las 5 Critical Mental Skills: Emociones
5. Las 5 Critical Mental Skills: Concentración

Actitud



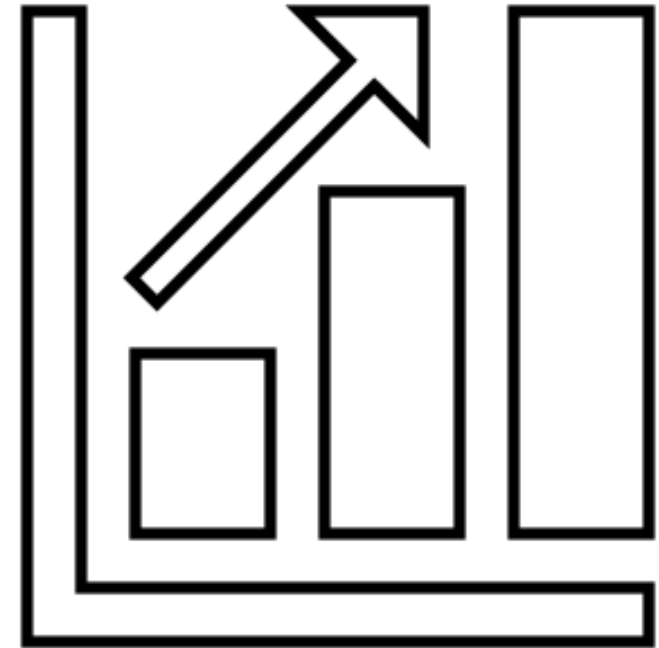
ELEGIR Y MANTENER

- Tal vez una de las habilidades más fundamentales, la actitud es una parte importante del éxito. Los atletas, ante todo, deben aceptar que esa actitud es una elección. Adoptar una actitud positiva ayuda a las persona a aprender tanto de las victorias como de los fracasos, es una parte importante de la búsqueda de la excelencia.
- Es importante tener en cuenta que la excelencia y la perfección son distintas. La excelencia es alcanzable y la perfección es inalcanzable. Una actitud positiva ayuda a un atleta a distinguirlos y a encontrar el éxito a través de la excelencia. Lo más importante, la actitud genera un carácter de respeto; dentro del juego y afuera.

Motivación

DESCUBRIR Y RETENER

- Sin motivación, a los atletas les resultaría imposible continuar hacia sus objetivos. Es una mentalidad de conciencia, un impulso para avanzar incansablemente. Desarrolla persistencia, lo que alimenta la participación. La motivación se puede encontrar en las pequeñas cosas durante el entrenamiento de un atleta, como aumentar la intensidad o lograr los objetivos diarios. En lugar de que un atleta siempre busque resultados, descubre la motivación a través de la participación en una actividad deportiva que le apasiona.



Metas

FIJARLAS Y PERSEGUIRLAS

- Las metas no necesitan ser ridículas, de largo alcance o extravagantes. Los objetivos deben establecerse de manera realista a un nivel alcanzable sin dejar de ser un desafío. El tiempo y la capacidad son los mejores objetivos para establecer porque se pueden medir y su mejora desarrolla más motivación.
- Los atletas deben tener conciencia de su nivel y progreso. Ser honestos con ellos mismo dará como resultado objetivos mejores y más precisos. Una vez que se establecen los objetivos, un atleta exitoso crea un plan para alcanzar esos objetivos de manera oportuna. Solo se pueden cumplir a través del compromiso, la resiliencia y un plan.



Emociones

ACEPTARLAS Y REGULARLAS

- Las emociones, especialmente la ansiedad, pueden surgir rápidamente cuando se trata de actividades deportivas. Los deportes, la competencias y las carreras ofrecen a los atletas la oportunidad de practicar una habilidad mental extremadamente importante: aceptar las emociones a medida que surgen y aprender a lidiar con ellas. Las emociones pueden distorsionar o reforzar otras habilidades mentales, por lo que comprenderlas y regularlas distingue a los atletas más exitosos del resto.
- Sentir emociones y aceptar su presencia es el primer paso. Darse cuenta de que pueden canalizarse hacia un esfuerzo productivo es el segundo paso. El tercero es saber cuándo moderar las emociones que son demasiado fuertes y tener la conciencia para hacerlo.



Concentración

POSEELA

- Los atletas que están aquí y ahora, se mantienen presentes y prestan atención, están practicando la habilidad mental de concentración. Las habilidades resbaladizas que debe poseer durante mucho tiempo: vigilancia constante y concentración en la actividad actual, aumentan el éxito y la satisfacción. Los atletas que desean tener éxito aprenden cómo concentrarse en la tarea en cuestión, incluso si eso significa bloquear a los fanáticos, bloquear la rivalidad y mantener el enfoque en lo que hay que hacer.
- Resistir las distracciones es una habilidad mental que se traduce fácilmente en actividades atléticas y no deportivas. Los atletas que desarrollan concentración pueden usar esa habilidad en una gran cantidad de otros aspectos de la vida. Ya sea que esté completando un proyecto en el trabajo o creando una obra de arte, la concentración conduce a menos errores y a un trabajo de mayor calidad. Involucrarse completamente en una actividad, en lugar de solo hacer un esfuerzo desenfocado, atraerá más satisfacción ya sea que se trate de atletismo o la vida general.

