

## LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

Ya inmersos en plena desescalada parece que los **primeros “brotes verdes”** relacionados con la práctica deportiva y de la actividad física empiezan a vislumbrarse. Poder disfrutar de un paseo o carrera al aire libre un día de sol en primavera es un lujo que hace poco más de un mes apenas valorábamos y que ahora bien haríamos en agradecer. Posiblemente, si algo positivo vamos a rascar de todo lo que estamos viviendo es que estamos aprendiendo a **valorar las pequeñas cosas** y a ser más conscientes de que **podemos estar bien con muy poco**, algo que sin duda contribuirá a nuestro bienestar.

Tampoco deberíamos obviar ni dejar de reconocer el gran **esfuerzo que hemos hecho por adaptarnos** a la situación que nos ha tocado vivir. Momentos más o menos complicados dependiendo de las circunstancias personales de cada uno, pero al fin al cabo, momentos que seguramente nos están haciendo madurar, reinventarnos o sirviendo para que nos demos cuenta de que tenemos más recursos y que somos más fuertes de lo que pensábamos. Esto no quiere decir que todo el mundo saldrá fortalecido de una experiencia así, porque no es cierto. Eso sería hacer demagogia y no estamos para estos juegos. Mucha gente ha perdido a seres queridos, sus trabajos o está lidiando con circunstancias realmente complicadas. Pero salir, se sale. Esto sí que es cierto y en ese proceso estamos.

Y si hablamos de deporte, tampoco voy a negar que la incertidumbre o el miedo puede que a más de uno le haya acompañado durante todo este tiempo. Si al principio del confinamiento fuiste capaz de replantearte los objetivos y de establecer nuevas rutinas diarias adaptadas a tu realidad, es probable que lo hayas gestionado mejor, pero tanto si ha sido así como si no, es momento de reflexionar y **planificar cómo vas a afrontar la vuelta a la “normalidad”**. Seguramente, a lo largo de estas semanas habrás dedicado tiempo a mirar hacia dentro y replantearte muchas cosas, nuevos objetivos, ilusiones...O simplemente este análisis te habrá servido para detectar ciertas conductas o actitudes que necesitarás cambiar o potenciar para alcanzar un objetivo que ya tenías claro. En cualquier caso, quiero invitarte a que todo esto lo plasmes en un papel. ¿Cuál es ese objetivo y, especialmente, qué vas a hacer para lograrlo? **Es fundamental tener una meta**

**a largo plazo, pero lo es más dibujar el camino para llegar a ella.** Divide ese camino en pequeños tramos y prémiate cada vez que llegues a uno de ellos por muy sencillo que te pueda parecer haberlo logrado. No te vuelvas loco con desafíos muy ambiciosos, sobre todo al principio. Venimos de un largo tiempo de relativa inactividad y nuestro cuerpo no es el que era. Hasta los deportistas de las ligas profesionales que se van a ver obligados a competir a corto plazo se están reincorporando muy poco a poco para evitar lesiones.

Tener un objetivo basado en tus intereses y un plan cuidadosamente planteado para poder lograrlo es una de las armas más poderosas de las que disfrutamos los deportistas para movilizar toda nuestra energía y recursos de los que disponemos, incluso los días en los que la motivación pueda brillar por su ausencia. En esta línea, te dejo algunas recomendaciones:

1. **Los objetivos que te marques** no son para gustar a otros. **A quien realmente le tienen que atraer es a ti.**
2. Define un objetivo a largo plazo. **¿Cuál es tu deseo?**
3. A continuación, **establece alguna meta/objetivo intermedio** que te sirva como referencia para saber si vas por el buen camino.
4. **Ponles fecha** para que no te duermas en los laureles.
5. Ahora céntrate en lo realmente importante. **Concreta qué vas a hacer y dirige tu atención a lo que depende de ti** (objetivos de realización o tarea) para aumentar las posibilidades de poder alcanzarlo.
6. Especialmente al principio, que los objetivos de realización no sean muy ambiciosos. **Empieza muy poco a poco.**
7. Para concretar los objetivos de realización, quizás te ayude hacerte la siguiente pregunta: **¿qué harías diferente** respecto a lo que estabas haciendo hasta ahora?
8. Define los **objetivos en términos positivos**, es decir, céntrate más en lo que quieres hacer y no tanto en las conductas que quieres eliminar.
9. Diseña una **nueva planificación semanal y nuevas rutinas.** ¿Cuándo vas a entrenar? ¿Por las mañanas o por las tardes? ¿Días alternos o todos los días menos los fines de semana? ...

10. Y, para terminar, **lleva tu propio ritmo de readaptación**. Cada uno de nosotros ha vivido este período como ha podido y sabido y con los medios que tenía a su disposición, así que no te preocupes por lo que puedan hacer los demás.

**“Un deportista necesita tener claridad para plantearse objetivos, distribuir la energía y establecer rutinas” – NOVAK DJOKOVIC**