

LA G MÁS MAYÚSCULA: GANAR

Wayne Goldsmith
www.swimcoachingbrain.com
 Traducción de Vicente Richart

Ganar. Ganar. Ganar. Uy, lo he dicho.

Suena bien. Lo diré otra vez. **Ganar.**

Suena tan bien que lo hare una vez más. **iiGanar!!**

Es el momento de poner de moda la "G" más mayúscula otra vez.

Todo el mundo habla acerca de "hacerlo lo mejor que pueda", de "trabajar duro", de "nunca abandonar" y de "sacar lo mejor de mí" pero cuando fue la última vez que oíste a alguien levantarse y decir "Estoy aquí para ganar".

Así que empecemos a pensar en **ganar**, hablemos de **ganar** y hagamos cosas para **ganar en el entrenamiento, la preparación y la competición** que hagan que **ganar** sea tan cierto como que la noche sigue al día, que los perros persiguen a los gatos, y que siempre tengo mucha faena que hacer los fines de semana.

Ganar. Ser el **primero.** Ser el **mejor.** Ser **mejor que tus rivales.** Ser el **líder.**

Todo esto suena realmente positivo y vale la pena luchar por ello pero, ¿Por qué se ha vuelto tan difícil encontrar a alguien que hable acerca de ello?

Porque hablar de "ganar" significa ponerte "**encima de una fina línea**". Significa afirmar que tu única intención es ganar y que no

aceptas quedar segundo. Decir "estoy aquí para ganar" significa que tienes el compromiso de que solo te vale la Medalla de Oro. Es absoluto — y finito — no hay margen de error: **idebes ser el primero!** Quieres el oro y dejarle la plata a alguien que se quiera hacer una cubertería.

Y es por eso que a mucha gente le da miedo y le intimida... no existen los "es que...", no hay excusas, no hay alternativas — es ganar o perder. Cuando dices "voy a por la victoria" no hay ambigüedades, ni malentendidos, ni confusiones... **ganar significa ganar.**

Está bien hablar de ir a por el pódium, ir a por el oro o querer ganar... Si y este es un gran Si, tus **pensamientos** ganadores y las **palabras** ganadoras vienen acompañadas de **acciones para ganar.**

LOS PENSAMIENTOS GANADORES

El proceso de ganar empieza con los pensamientos sobre ganar. Estos pensamientos son sueños, y todo el mundo sueña. Hay momentos en los que tu ánimo aumenta, tu imaginación vuela y sueñas con conseguir grandes cosas. **Ellos son el fuego** — la inspiración para todas las grandes cosas que quieres hacer y harás en el futuro. Montones de personas sueñan con ganar — montones de ellas incluso pueden imaginarse (visualizarse) con la medalla de oro Olímpica, en la rueda de prensa delante de los medios del mundo entero e incluso algunos de ellos se imaginan respondiendo cuando les

preguntan “¿Qué se siente al ser Campeón Olímpico?”. Pero tener pensamientos ganadores no es la cuestión... **es avanzar hacia el siguiente paso y decir (y dar sentido) a las palabras ganadoras.**

LAS PALABRAS GANADORAS

Si tus sueños son el **fuego** — la chispa de tu actitud ganadora, entonces las **palabras son la gasolina**. Todos nosotros usamos alguna manera de dialogo interno cada día — te sonará esa vozecilla que dice “Puedo hacer esto” o “Esto no es tan difícil” o “Aguanta — este dolor se pasará”. Ganar es coger estas vozecillas y darle una voz real. Dejar salir los pensamientos sobre ganar y escucharlos los hace reales. Los sacamos del mundo de los sueños y la imaginación para ponerlos en un mundo real donde puedan ser escuchados — por ti y por otros. Decirlos es una cosa... pero ahora viene el gran salto: **hacer que las palabras ganadoras se convierta en actos ganadores.**

LOS ACTOS GANADORES

La clave para todo está en la acción. Los pensamientos ganadores son fáciles de pensar. Las palabras ganadoras son fáciles de decir. Pero los actos ganadores... requieren algo distinto — **requieren tu energía, tu entusiasmo, tu compromiso y tu responsabilidad para hacer tus sueños realidad.** Es fácil soñar “Guau, como me gustaría poder ganar”. Es fácil decir “Realmente quiero ganar”. Pero la razón por la que normalmente mucha gente no gana es porque no están preparados para hacer lo necesario para ganar.

Imagínate por un momento que estuvieras mirando por un espejo mágico al nadador que será el Campeón Olímpico en tu prueba favorita en los Juegos Olímpicos de Rio 2016. Estará en una piscina en cualquier parte del mundo hoy mismo, haciendo lo que tú estás haciendo, entrenando, estirando, haciendo pies, haciendo técnica y todas esas cosas que tú haces cada día en cada entreno.

No se trata de qué está haciendo... **sino de cómo lo está haciendo.**

Llega a la piscina pronto y hace algunos estiramientos más y un poquito de autocargas.

Tiene su propia bebida y bebe regularmente durante el entreno.

Ataca cada viraje como si fuera el último de la Final Olímpica.

Se empuja en la pared con potencia y velocidad.

Hace todas las llegadas como si fueran las de la competición.

Hace la velocidad al máximo — sin reservarse nada, aguantando la fatiga.

Tan pronto como el entreno acaba, empieza a recuperarse de éste y se prepara para el siguiente.

Todos ellos (los campeones olímpicos) tomaron la **decisión** de que iban a entrenar, estirar, hacer las pesas, los pies, los brazos, las salidas, los virajes, el nado y la preparación para su prueba mejor que cualquier nadador en el mundo y esa es la razón por la que ellos ganarán la Medalla de Oro en Rio. Ellos tenían un sueño — lo dijeron — lo creyeron — se pusieron manos a la obra y... **ganarán.**

Por lo tanto, mi pregunta es esta... “si sabes lo que hace falta para ganar la Medalla de Oro en Rio 2016... ¿Por qué no estás haciéndolo ahora?”

Tienes un **sueño**. Sabes las **palabras**. Sabes que **hay que hacer**, pues entonces... **HAZLO!! Puedes hacerlo.**

RESUMEN

1. No tengas miedo en pensar y hablar acerca de ganar: **ganar es algo bueno.**
2. Pero... y esta es la clave en todo... esta genial **pensar y hablar acerca de ganar** si haces que tus **pensamientos y palabras** acerca de ello se transformen en **actos ganadores** con un entrenamiento y una preparación excelentes, consistentes, brillantes y sin concesiones.
3. Y, si no ganas... **aprende, aprende y aprende de ello.** Ganar significa mejorar y mejorar a través del aprendizaje. Por lo tanto, cada experiencia, ganes pierdas o empates es aprender. **Aprende más — mejora más rápido — gana más a menudo.**
4. **Lo que la mente puede concebir, y con palabras se puede creer, el cuerpo lo puede conseguir.**