

Mente en Competencia

Guía práctica para calmar la mente antes del WOD

1. Reconoce tu ansiedad

Sentir ansiedad antes de competir no es un error, es señal de preparación.

El cuerpo se activa porque quiere responder, no porque falló.

La clave no es eliminar los nervios, sino darles dirección.

Nómbrela: **“Estoy nervioso, pero listo.”**

La ansiedad se transforma en energía cuando el cuerpo sabe qué hacer con ella.



2 - Escucha tu cuerpo

Antes del conteo, detente un instante. Observa tus hombros, tu respiración, tus piernas.

¿Están tensos, hay inquietud o rigidez?

No intentes corregirlos todavía:

solo date cuenta.

El cuerpo se regula cuando se siente escuchado.

Si hay tensión: mueve suavemente la zona.

Si estás acelerado: exhala sin contar; deja salir el aire.

El cuerpo habla antes que la mente. Escúchalo.



3 - Respira sin forzar

La respiración no se corrige, se acompaña.

Cuando la mente corre, el aire se encoge.

No es un error: el cuerpo se protege.

Solo detente.

Deja que el aire entre y salga sin medirlo.

No lo dirijas, escúchalo.

A veces regular no es hacer, es permitir que el cuerpo recuerde su ritmo.



4 - CREA UN ANCLAJE

Un anclaje es una acción o palabra que te devuelve al presente.

Puede ser un gesto, una frase, o algo que te diga tu entrenador.

No necesita ser perfecto, solo tener sentido para ti.

Ejemplos reales:

Confía en tu ritmo.

Estoy aquí.

Una atleta una vez dijo antes de competir: “¡Voy a brillar!”

El anclaje no se aprende: se reconoce cuando emociona.



Mente en Competencia

Guía práctica para calmar la mente antes del WOD

5 - Enfócate en una sola cosa

La mente quiere anticipar todo, pero el cuerpo solo puede estar en un lugar: aquí. El foco no se impone: se entrena en lo simple.

En competencia, piensa solo en el siguiente movimiento.

No corrijas todo, solo haz lo que toca ahora.

La mente gana cuando deja de pelear con el futuro.



6- Cierra con conciencia

Cuando termines, tu cuerpo seguirá activo.

Dale unos segundos para volver. Respira sin contar, siente el suelo, deja que el ritmo se acomode.

Agradece al cuerpo por sostenerte. Si logras volver a ti, ya rendiste.

El cierre no está en el podio, sino en la forma en que regresas a ti.

RECORDATORIO FINAL

Cada cuerpo regula distinto.
Cada mente necesita su tiempo.
Cuidarte también es entrenar.

Cada método nace de un encuentro con tu entrenador

Lo que fue disciplina, hoy es comprensión.

Lo que fue práctica, sigue siendo presencia.



Creado en el marco del
8° Aniversario de Box Olympus,
como homenaje al proceso de
crecimiento y transformación que
une a toda su comunidad.