

## Piensa que puedes y podrás... subir al podium

Detrás de muchas horas de entrenamiento en los gimnasios, una dieta equilibrada y gran sacrificio personal de las deportistas, especialmente cuando hablamos de madres de familia, como ocurre en muchos casos, pocas personas saben que “el secreto” radica fundamentalmente en un buen entrenamiento mental, su capacidad de superación y no dejarse vencer por las adversidades o el “miedo escénico”.



Detrás de un o una gran deportista hay un o una gran *coach*.

El escenario es Tambov, Rusia, en la antesala de un ring de boxeo. Marifé Conde está sentada en el suelo, estira los brazos hacia adelante, gira la cabeza en todas direcciones y se relaja. Empieza a repetir las declaraciones o “mantras” que su entrenador mental le transmite:

“La relajación mejora mi forma luchando. Soy más agresiva. Tengo confianza en mi capacidad como *kick boxer*. Me concentro desde el principio. El público, el árbitro y las cámaras me suministran energía... No existe la posibilidad de lesión ni de derrota. Sólo concibo el triunfo.”

Esta deportista de élite se está preparando para un importante Campeonato de Europa de *Kickboxing*. Ahora imagina con todo detalle el inminente acometimiento. Siente los guantes en las manos, siente como su cuerpo se pone en posición de combate, imagina ante sí la grada repleta de gente. En su imaginación ejecuta todas las técnicas a la perfección. De pronto, su *coach* pone en marcha un reproductor de música y comienza a sonar el himno nacional. Ella empieza a vivir en su mente cómo sube al podio y celebra el ansiado oro en la ciudad rusa. Visualiza con emoción cómo todo el mundo la felicita y alzando el puño grita: ¡Sí, sí, sí! ¡Lo conseguí!

En Atenas, Grecia, Sonia Presencio está sentada en el banco de un vestuario del polideportivo donde se va a disputar el Campeonato del Mundo de *Kickboxing*. La joven púgil repite las palabras de su entrenador: “Yo puedo, yo soy una maravilla. Yo soy fuerte. Yo soy única ¡Ya soy

la campeona!”

Ambas mujeres cuentan con un currículum deportivo excepcional. Pese a la dificultad de conciliar la vida familiar con la deportiva, han conseguido llegar a la cumbre internacional en varias ocasiones. Marifé alcanzó su primer oro nacional tras el nacimiento de su primer hijo. Desde ese momento, fue revalidando sus títulos nacionales e internacionales, consiguiendo ser nueve veces Campeona de España, seis veces Campeona de Europa y tres veces Campeona del Mundo de *kickboxing*.

Asimismo, Sonia Presencio también ostenta los títulos de doce veces Campeona de España y Subcampeona del Mundo del mismo deporte.

¿Cuál es el secreto de Marifé y de Sonia? ¿Una supervitamina, un nuevo entrenamiento físico?

Lo que tienen en común ambas campeonas es su entrenamiento mental dirigido por el coach (y también Medalla de Oro Mundial) Luis Pérez Santiago. Este entrenador mental asegura que “en igualdad de condiciones físicas, lo que marca la diferencia es la variable psicológica”. Sus resultados lo ratifican: más de cuarenta campeonas y campeones de España, de Europa y del Mundo, de deportes tan dispares como Artes Marciales o Atletismo.

Luis Pérez Santiago aplica su método bautizado como “Piensa que Puedes y Podrás” -una fusión de *Coaching* y de Control Mental- a las y los deportistas (tanto individuales como en equipo). Ayuda a eliminar las condiciones mentales obstaculizadoras que debilitan su capacidad: nerviosismo antes o durante la competición o un partido, falta de concentración, de confianza, miedo a los errores y miedo a la derrota. “En mis programaciones mentales liberamos a las y los deportistas del miedo inconsciente que puede significar ganar o perder unas centésimas de segundo... Y la derrota o el triunfo”.



Con el tiempo, ha extendido su entrenamiento mental en el ámbito profesional y del emprendimiento: “Ser empresario (especialmente empresaria) es quizás una de las profesiones que generan más situaciones de estrés, cansancio y desgaste personal y profesional”.

De un tiempo a esta parte, parecen haberse perdido los verdaderos valores y objetivos. Las profesionales se enfrentan cada día a exigencias y riesgos que acaban minando la vocación y, en muchos casos, también la salud. El método de “Piensa que Puedes y Podrás” que transmito a las competidoras de élite es absolutamente extrapolable al mundo corporativo: mejorar la concentración y la atención, eliminar el miedo, la tensión, el nerviosismo ante los posibles errores y, sobre todo, enfocar la mente hacia la consecución de objetivos con éxito son condiciones que comparten todas las personas exitosas, sean deportistas, empresarias o cualquier persona en su vida cotidiana”.

Actualmente, hay gran cantidad de deportistas, empresariado, equipos de trabajo y personas de todos los ámbitos y profesiones que recurren al entrenamiento mental de Luis Pérez Santiago para alcanzar sus objetivos, y su trabajo lo avala el éxito de sus campeonas. Enhorabuena a todas ellas.

## REFERENCIA CURRICULAR



**Mar de Villa Molina** es Licenciada en Derecho, Procuradora de los Tribunales, de la Rota, Huissier de Justicia, Mediadora, Profesora/tutora de Derecho Procesal para alumnado de postgrado... Además, es empresaria con despacho propio de procuraduría y es vocal de numerosas asociaciones de mujeres empresarias (ASEME, ATRIME, Mujeres Juristas,...). Mar es, así mismo, una gran deportista federada en la Real Federación Española de Automovilismo (RFEA), donde también fue vocal de su Junta Directiva y forma parte de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español (COE).

Secciones: [Deportistas](#), [Ellas](#)