

## La Sensación

2015-(e)ko urtarrilaren 31-(e)an

Noiz aldatua 2015-(e)ko martxoaren 04-(e)an

Recuerdo los primeros años de competiciones...me ponía nervioso, pero aquello no era ansiedad, de esa que te hace temblar o sentir una presión en el pecho que parece no dejarte respirar. Cuanto mejor era técnicamente, los resultados parecían estancarse, o si eran buenos no disfrutaba en absoluto de la competición ni de los preparativos, pues la ansiedad, como trastorno psicológico, hacía del disfrute algo imposible. Este artículo pertenece a la fase en la que descubrí cómo enfrentarme a ella y cómo la superé. Precisamente, ganarme en el plano psicológico-emocional se convirtió en mi objetivo, y la retícula se convirtió en el sismógrafo de mi estado vital.

Soy consciente que muchos compañeros de afición rehúyen de la competición, pues a diferencia de otros deportes el resultado sólo podemos achacarlo a nosotros mismos. No tenemos donde escondernos. Os propongo todo lo contrario....para ello lo primero es conocer al "enemigo" que nos bloquea y los antídotos de su veneno.

Mi sueño competitivo no es ganar un mundial, ni nada por el estilo, con lo que fantaseo es verme en una muerte súbita en un mundial y enfrentarme a mis demonios, hacer lo que sé que tengo que hacer, soltar el disparo, cerrar los ojos e independientemente de si el blanco ha caído dar gracias a Dios por haber sido capaz de haber disfrutado, paladeado de cada uno de esos segundos.

La Sensación.pdf