

Entrenamiento: buscando resultados

El gran truco para conseguir resultados es ponerte objetivos de entrenamiento, no objetivos de resultados. Ponte objetivos de entrenamiento, 5 horas, 50 horas. Registra tus horas de entrenamiento.

Entrenamiento, entrenamiento, entrenamiento. Este es el gran secreto.

Practica, practica, practica. Registra las horas, registra el proceso. **Esto siempre lleva al éxito y nunca falla. Este es el gran secreto. Adelante y más arriba.** Como los malabaristas, cuatro pelotas, cinco pelotas, seis pelotas... **El secreto es medir tus horas de entrenamiento, de práctica, y disfrutar del proceso. Entonces, los resultados vendrán por sí mismos. Rafa Nadal gana campeonatos como consecuencia de que dedica muchas horas a entrenarse, no porque se marque objetivos de ganar campeonatos.**

Práctica, repetición y ensayo. La razón es evidente. Es porque quiero resultados. Si bien es verdad que quiero que el entrenamiento diario se convierta en una actividad agradable en sí misma, también es cierto que lo que realmente quiero es conseguir resultados tangibles, mensurables. Y en el entrenamiento, **en cualquier entrenamiento, los resultados son consecuencia de horas de práctica, repetición y ensayo.**

El secreto de la adquisición de resultados es, no sólo que el objetivo sea conseguir resultados, sino ponerte objetivos de proceso, es decir, **entrenando objetivos.** No te pongas objetivos de resultados, como “quiero hacer juegos malabares”, sino **objetivos de entrenamiento, como “quiero practicar juegos malabares durante 20 horas”.** *(no pensar, quiero ser el mejor en bolsa sino: quiero practicar bolsa varias horas al día todos los días)* ¿Cómo vas a aprender a hacer juegos malabares? Práctica, repetición y ensayo multiplicado por 20 horas.

Se ha calculado que para aprender piano se necesitan 450 horas de práctica, 900 para cantar, 600 para el saxo alto, 900 para el cello, 1200 para la flauta, **1900 para el violín** (380 días dedicándole 5h al día), 300 para la trompeta, 600 para el trombón, 150 para la guitarra, 150 para el solfeo. Aprender kung-fu supone 600 horas de entrenamiento y 2 horas aprender juegos malabares con dos pelotas. **Estas horas son necesarias para aprender medianamente estas habilidades, no para ser un virtuoso. Un virtuoso necesita muchísimas más.**

¿Cuánto tiempo es necesario para aprender la habilidad que necesitas que te llevará a resultados? **CUANTAS MAS HORAS PRACTIQUES, MAYOR**

HABILIDAD. (MPV>PVA) Cuantas más habilidades consigas, mejores serán los resultados para tu vida. Por lo tanto, los mejores resultados se consiguen en relación con las horas de práctica.

Más horas = mejores resultados

Si sabes mucha teoría pero no practicas, no estarás consiguiendo ningún resultado.

El proceso de conseguir resultados es practicar la habilidad que lleva hacia esos resultados. Si aumentas la práctica de la habilidad, aumentarás la habilidad. Y cuando aumentas la habilidad, aumentarás los resultados. No hay forma de que falles, los resultados vendrán por sí solos.

“Si buscas marcar un gol, no lo marcarás; si juegas como debes, marcarás”
Johan Cruyff. El gol es el resultado de todo un proceso, que se consigue cuando se juega bien. Este concepto es importantísimo. No conseguiremos resultados si buscamos sólo resultados, si centramos nuestro esfuerzo únicamente en los resultados. Los resultados se consiguen cuando trabajamos el proceso previo que acaba en resultados.

Cada día que uno pasa sin practicar es un día que resta para ser mejor.

El beneficio es proporcional al esfuerzo.

Un gramo de práctica es más productivo que una tonelada de teoría.

“La bolsa era como el jardín de su casa, ahí habían estado siempre. Practicaban todos los días laborables.”

Marck Gasol (selección española baloncesto): “Los éxitos solo los conseguimos si aplicamos trabajo y humildad. No digo que solo con trabajar vayamos a ganar seguro, pero sí pienso que con trabajo siempre estaremos en los niveles más altos posibles”