

# LO QUE NO HAGAS HOY DIFÍCILMENTE LO HARÁS MAÑANA

Agustín Artiles Grijalba – Champi-

*¡No seas plasta mamá! Tengo tiempo de sobra, estudiaré el fin de semana.*

*Entrenador, le prometo que mañana haré bien las series. ¡Le sorprenderé!*

No me digas más que te conozco. Eres de los que les gusta dejar todo para el final. Piensas que las metas nadan solas y que estarán siempre ahí esperándote y en cualquier instante podrás alcanzarlas. Crees que el entrenador y tus padres se chupan el dedo, que son tontos y les has convencido con esas promesas que siempre incumples y que al final entrenarás y estudiarás como y cuando debes. La realidad seguramente será bien distinta y te quedarás hasta las tantas de la madrugada encerrado en tu habitación “estudiando videojuegos”

Lo peor no es tu pobre actitud, que también. No te das cuenta que el tiempo vuela y hay que aprovecharlo, que los sueños se entrenan a diario, que el mañana es ahora y que lo que no estudies hoy difícilmente lo harás mañana. Que es posible además que llegue el día que te sientas vacío, necesites y quieras recuperar el tiempo perdido, tal vez sea demasiado tarde y en el mejor de los casos todo resulte más complicado.

Te propongo que por una vez y si es posible que sirva de ejemplo percibas *en primera persona el sabor del trabajo bien hecho y el aroma de la buena actitud. Probablemente no sirva para nada y vuelvas a las andadas, o tal vez sí, todo sea diferente y le des una oportunidad a ese talante escondido que está deseando una señal tuya para salir a tu encuentro.*

*Se trata de una atípica **sesión de entrenamiento**, una propuesta que probablemente jamás hayas hecho en tu vida y te parezca ridícula, pero que si la cumples a rajatabla, será más efectiva que cualquier sesión de lactato.*

## **OBJETIVO DE LA SESIÓN**

*Descubre lo que pasaría si durante el entrenamiento de esta tarde todo*

*fuera distinto. Haz un esfuerzo, cambia tu rol y sorprende a tu entorno, que para nada lo espera. Deja que te sientan, vibren contigo y conozcan otra de tus facetas escondidas, una versión diferente, más responsable y cumplidora*

### **CALENTAMIENTO**

- *Acude 15' ante a la piscina, sorprende a tus compañeros y que descubran de lo que eres capaz.*
- *Sé el primero en calentar en seco y en meterte al agua y verás cómo los dejas pasmados, ya que para nada lo esperan.*

### **SERIES PRINCIPALES**

- Pícate con tus compañeros en las series principales. Sé el protagonista y no te escondas, acepta la responsabilidad, ponte en cabeza del grupo, e impresiona con tus mejores registros.
- Concéntrate en el trabajo de piernas y evita hablar con tu colega de al lado, o tirar de la corchera.
- Si además eres de los que continuamente protestan por las series de fondo y critican el entreno, haz que hoy sea todo distinto. Di una palabra agradable, o al menos mantente en silencio.

### **VUELTA A LA CALMA**

Comprobarás que no te ha pasado nada malo, ni se te ha caído el pelo por ello. Tu nueva actitud no ha pasado desapercibida en el grupo y te has convertido por méritos propios en el protagonista del entrenamiento. Recibirás con total seguridad el aplauso de tus compañeros y la felicitación efusiva de tu entrenador, que más que nadie desea que no sea tan solo una alucinación y si fuera así, que esta se prolongue en el tiempo

**El tiempo pasa deprisa y no entiende de esperas. Lo que no hagas hoy, tal vez mañana haya pasado de largo.**