

casino på nett 2024 - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palabras-clave: casino på nett 2024

Athing Mu: "Grace, Gratitude y Aprecio" en su Enfoque de Carreras

Athing Mu, la corredora estadounidense de 22 años y medallista de oro olímpica de 800 metros, habla sobre su enfoque de las carreras y la vida. Ella dice: "Gracia, agradecimiento, aprecio", que también se aplica a su enfoque de correr, aprender y crecer, afrontar contratiempos y dejar ir expectativas.

"Las cosas van a suceder", dice con sabiduría más allá de sus 22 años, a través de una llamada de video desde Los Ángeles, donde vive y entrena. "Diga que corro 10 años más. En esos años, tantas cosas van a suceder. No será navegación tranquila. Los problemas que tenemos son lecciones que aprendemos."

Problemas y Lecciones

Entonces, hablemos de los problemas durante un momento.

Hace un año, Mu era invencible. Ella había convertido los 800 metros, una de las pruebas emblemáticas del atletismo, en su feudo personal. Había ganado el oro olímpico en Tokio, agregó otro en el relevo 4x400, ganó el campeonato mundial del año siguiente. No había sido derrotada en más de tres años. Era joven, comercializable, elogiada como "el futuro del atletismo en Estados Unidos". Y estaba infeliz.

Las cosas llegaron a un punto crítico en el Campeonato Mundial de 2024 en Budapest, donde era la clara favorita para defender su título y extender su racha invicta. ¿Cómo se sentía por dentro? "Por supuesto, no estaba realmente feliz de estar allí", dice ahora. "La temporada que precedió a eso, no en términos de entrenamiento, sino mentalmente, simplemente no estaba allí. No estaba presente. No aprecié estar allí. No disfruté lo que me estaba pasando."

Lo que estaba sucediendo, en efecto, era la parálisis de la expectativa. El solo acto de ganar había creado una presión creciente que aumentó con cada carrera, un remolino de atención y juicio que, en esencia, la sacó de su zona de confort, la obligó a pasar por los movimientos.

El Conejo y el Zorro

[furia betway](#)

En su total dominio, Mu se sintió más cazada que nunca.

Balance y Control

Actualmente, Mu se ha perdido toda la temporada por una lesión en el isquiotibial, y así su calificación en la carrera de calor de los 800 metros en las pruebas olímpicas de EE. UU. en la madrugada de la próxima semana será su primera carrera en nueve meses. Por supuesto, con los Juegos Olímpicos de París a solo un mes de distancia, su ausencia ha avivado todo tipo de temores, incertidumbres y teorías salvajes. Pero se siente bien. Y, sobre todo, ha renunciado en gran medida a preocuparse por las cosas que no puede controlar.

¿Cómo equilibra la agudeza de carrera con la frescura? ¿Cómo decide cuánta carrera es demasiada o demasiado poca? "Creo que aún estamos trabajando eso", admite. "Este año dimos

un paso atrás y decidimos priorizar hacer el equipo olímpico primero, priorizar las reuniones más grandes. Por supuesto, la carrera es genial. Pero ahora solo estamos calentando para los Juegos." Después de lo cual, se recuerda a sí misma. "No, los *ensayos*", agrega, como si estos fueran más que una formalidad.

Lo que ha cambiado definitivamente es su enfoque en el deporte. Durante los largos meses alejada de la pista, Mu intentó redescubrir la chispa de inspiración que la atrajo al atletismo en primer lugar. "Cuando comencé a correr cuando tenía seis años", explica, "era simplemente algo que *hacía*. No se trataba de perseguir 'a esta persona', o llegar a 'este nivel'. Era algo incrustado en mí, y por lo tanto se convirtió en la norma."

A linha de chegada veio à vista para os potenciais campeões, com apenas mais quatro vitórias separando-se da realeza do basquete universitário.

A rodada Sweet 16 na Loucura de Março 2024 oferece jogos botecos para os fãs **casino på nett 2024** torneios masculinos e femininos, como as equipes começam a pegar vapor.

Aqui está tudo o que você precisa saber como as dicas de ação.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: casino på nett 2024

Palavras-chave: **casino på nett 2024 - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-05