

## **El 1%, un pequeño detalle que puede hacer la diferencia**

*Por: Nelly Becerra*

De pie, en medio de la lluvia, muerta de frío y de miedo pensé: “Hoy es mi día, ésta va a ser la carrera”. Después de varios años compitiendo en triatlón y apenas a un año de haber debutado en mi primer Ironman en 1998 en Nueva Zelanda, soñando con algún día lograr situarme en esta distancia entre las tres primeras de mi categoría por edad. Con nervios, dolor de estómago y un nudo en la garganta, pensé: “Hoy emprenderé el camino hacia el pódium”.

Bueno, al menos ése era el plan del día. Tal vez les va a sonar estúpido. Tal vez ustedes piensen que no es tan importante. Pero eso fue algo que desde que empecé a hacer triatlón quería experimentar y logré muchas veces haciendo triatlones olímpicos. Ahora llevaba ya un par de años entrenando para el Ironman y quería subirme al pódium, aunque fuera solo una vez. Era un sueño en el que me veía en el momento que me nombraban por el micrófono en la cena de premiación y yo acudía a recibir mi premio en medio de la admiración y aplauso de los demás triatletas con mi bandera de México. Amo mi deporte. Disfruto este tipo de vida, se ha vuelto una pasión. Me encanta la emoción de levantarme temprano una mañana de fin de semana para ir a competir en un triatlón y darlo todo. Esa mañana de 1999, en el Ironman de Australia, pensé que sería increíble al menos intentarlo y porque no calificar para Hawaii.

Elegí Australia porque tenía el sueño de conocer, de saber más sobre esa cultura que tenía fama de su alto rendimiento en el deporte, porque los australianos tenían fama de ser los mejores del mundo y yo quería saber que se sentía competir con y contra los mejores del mundo. El año pasado en mi primer Ironman en Nueva Zelanda había quedado en 8avo de mi grupo por edad. Pensé que no era tan desilusionante, por lo menos terminé entre las ocho mejores de diez.

Y ahí estaba yo, me sentía lista, mejor preparada que nunca y ansiosa de darlo todo. Al final quedé en 5to lugar y para mi sorpresa llegar en ese lugar me alcanzó para calificar al Ironman de Hawaii. En ese entonces no sabía la importancia de lo que había logrado, si estaba feliz, había mejorado, un 5to lugar era mucho mejor que un 8avo, pero no había logrado mi objetivo de subirme al pódium.

Un par de semanas después ya de regreso a casa y feliz de haber conocido un lugar tan extraordinario, emocionada de empezar a prepararme para el nuevo reto: El Campeonato Mundial de largas distancias en Kona, Hawaii. Sabía que tenía que tomar una difícil decisión: planear muy bien mi entrenamiento pues solo estaba a menos de seis meses para volver a hacer un Ironman y no estaba en mi programación del año hacer dos Ironman en un mismo año o ir a Kona solo a participar y disfrutar el lugar y el evento de largas distancias más famoso del mundo. Al final decidí

que estaba en una etapa de mi carrera como deportista en la cual todavía no me sentía preparada para desempeñar un buen papel en dos Ironman en un mismo año. Así que opte por ir solo a participar.

En el año 2000 decidí analizar los resultados del Ironman de Australia para planear mi estrategia de competencia de la temporada. Ese año competiría en el verano en el Ironman de Austria. Estudié la lista de resultados y al ver mi nombre en 5to. Lugar, de pronto pasé a ver el tiempo del 3er lugar. Algo me llamó la atención. Aunque ella estaba dos puestos por delante de mí, sólo había sido 11 minutos más rápida que yo. Hice cálculos. Para mi sorpresa descubrí que su marca era sólo un 1% más rápida que la mía. ¡Sólo un 1%! Me pareció una revelación. Recuerdo que me pregunté “¿Puedo ser un 1% más rápida?” Lo pensé un par de minutos y contesté: “Claro que puedo”.

Las ideas empezaron a invadir mi cabeza: inscribirme en una clínica de natación, ir a un campamento de Triatlón, tomar un curso de técnica de carrera, buscar el consejo de un entrenador. Empecé por hacer una lista:

- Hacer una rutina de fuerza en gimnasio o con entrenamiento de pilates.
- Pedir asesoría con un nutriólogo para mejorar mi alimentación.
- Dedicar varias sesiones de entrenamiento a la semana para trabajar exclusivamente en mejorar la técnica.

La idea de lograr mi objetivo me tenía muy motivada. De pronto me di cuenta de que, a pesar de haber estado varios años practicando este deporte, sólo había rozado la superficie. Había muchas formas de ser un 1% más rápida, más de lo que pudiera apuntar en varias horas.

En ocasiones soñaba que ganaba en Hawaii mi categoría por edad. Era divertido pero me recordaba lo ridículamente lejano que quedaba ese sueño. Por otra parte, centrarme en lograr una mejoría del 1% era una gran motivación. Era algo tangible, era algo que si podía lograr y que no era ridículamente lejano a mi realidad. Cuando estás en el valle, las cumbres de la montaña parecen muy lejanas. Lo mejor es olvidarse de las cumbres y centrarse por completo en la siguiente subida.

Desde que descubrí el concepto de la mejoría del 1%, hace más de diez años, lo he aplicado una y otra vez para mantenerme concentrada y motivada. Una vez lograda esa mejoría del 1%, entonces, y sólo entonces, mi objetivo es como mejorar otro 1%. Invariablemente cada vez que me he planteado: ¿“puedo ser un 1% más rápida?”, nunca me han faltado las ideas para trabajar en ello y lograrlo. También he aprendido en estos años que el concepto de la mejora del 1% no se limita al deporte. Todo triunfo se inicia con la primera mejora del 1%. Pregúntate siempre si puedes ser un 1% mejor en el trabajo, un 1% mejor padre, un 1% mejor pareja, un 1% mejor

persona. Si la respuesta es “Si” a cualquiera de esas preguntas, que generalmente es así, yo escribo una lista de todas las formas en las que puedo lograr una mejora del 1%. Después elijo un par de puntos de esa lista y me pongo a trabajar. Entro en acción, sino no sirve de nada saberlo.

Logré mi objetivo de subirme al pódium en el Ironman de Austria del año 2000. Cuando me habló una amiga por teléfono al hotel para decirme que acababa de ver las listas de resultados y que me felicitaba porque yo había quedado en 2do lugar, se dibujo una gran sonrisa en mi rostro, no lo podía creer. Fue un día inolvidable, subirme al pódium con mis hijas y la bandera de México hizo que valiera la pena el esfuerzo. Un año después en el Ironman de Florida del 2001, gané mi categoría con un tiempo de 10 horas 4 min. Ha sido mi mejor resultado.

Muchos años y muchos triatlones han pasado después de esto. Durante estos años me he mantenido casi siempre dentro de los cinco primeros lugares de mi categoría en los Eventos de Ironman en los que he participado. He calificado varias veces al Ironman de Hawaii, siempre lo he tomado como el premio al esfuerzo por haber logrado estar ahí entre los mejores del mundo. Hasta el día de hoy no he pensado en la posibilidad de entrenar para lograr un pódium en Kona. Aunque debo reconocer que fantasear sobre lo extraordinario que sería ganar ahí en mi grupo por edad me encanta. Imaginar ganar la carrera más grande del mundo.

Este año del 2009 a ocho años de haber logrado mi mejor marca, mi objetivo es trabajar para lograr un excelente resultado en el Ironman de Cozumel. Si lo logro y solo entonces haré mis números y echaré un ojo a las marcas de las ganadoras de este año en Kona. Restaré la mía de Cozumel. Haré cálculos y ¿adivinen? Si ando cerca del 1% me haré la pregunta obligada “¿puedo ser un 1% más rápida para ir por la grande para el 2010 en el Campeonato Mundial de Hawaii?

No importa en donde estén ahora o cuales sean sus metas. Los invito a hacer números y a hacerse la misma pregunta. ¿Pueden ser un 1% más rápido para lograr su objetivo? Yo les aseguro que YES.