

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

"Gracia, agradecimiento, aprecio", dice Athing Mu sobre su enfoque en la carrera, el cual, por ninguna pequeña coincidencia, también es su enfoque en la vida. Estamos hablando de aprendizaje y crecimiento, de reveses y lo que pueden enseñarte, de expectativas y cuándo dejarlas ir. Sobre cómo encontrar gozo en el proceso en este deporte brutalmente inequívoco, donde ganas o pierdes según fracciones de segundo.

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

Así que hablemos un poco sobre los problemas.

Veamos los problemas.

Hace un año, Mu era intocable. Había convertido los 800 metros, una de las pruebas emblemáticas del atletismo, en su feudo personal. Había ganado el oro olímpico en Tokio, añadido otro en el relevo 4x400, ganado el campeonato mundial al año siguiente. No había sido derrotada en más de tres años. Era joven, comercializable, aclamada como "el futuro del atletismo en América". Y era desdichada.

Las cosas llegaron a un punto crítico en el campeonato mundial de 2024 en Budapest, donde era la gran favorita para defender su título y ampliar su racha invicta. ¿Cómo se sentía por dentro? "Por supuesto, no estaba muy feliz de estar allí", dice ahora. "La temporada previa -no en términos de entrenamiento, sino mentalmente- simplemente no estaba allí. No estaba presente. No aprecié lo que estaba sucediendo."

En efecto, estaba experimentando la parálisis de la expectativa. El simple acto de ganar había creado una presión cada vez mayor que aumentaba con cada carrera, un remolino de atención y juicio que, en esencia, la sacó de su zona de confort, la obligó a seguir el protocolo.

"Puedes ser el conejo, o puedes ser el zorro", le dijo uno de sus primeros entrenadores en el Trenton Track Club en Nueva Jersey. En su dominio total, Mu se sentía más cazada que nunca.

Emma Wilson: acusação de oficiais de vela por risco à saúde mental de atletas

A windsurfista britânica Emma Wilson acusou oficiais de vela de colocarem a saúde mental de atletas **caca nik** risco após se envolver **caca nik** um novo formato controverso e ser forçada a se contentar com uma segunda medalha de bronze consecutiva nas Olimpíadas **caca nik** Marseille, no sábado.

A atleta de 25 anos terminou **caca nik** último entre três na corrida final que decide a medalha, introduzida após os Jogos Olímpicos de Tóquio, com o objetivo de adicionar mais emoção ao final da competição.

Wilson recebeu uma passagem direta para a final após liderar as classificações de qualificação ao vencer oito de 14 corridas, mas teve que sentar e assistir às suas rivais se adaptarem às condições enquanto lutavam para se juntarem a ela.

Wilson, que liderava por pouco no meio da final, posteriormente escolheu o caminho errado e terminou bem atrás de suas oponentes, com a italiana Marta Maggetti vencendo o ouro e a

israelense Sharon Kantor, a segunda qualificada mais alta, conquistando a prata.

"Acho que está claro que estou **caca nik** desvantagem, e acho que os [oficiais de vela] deveriam pensar nisso, e pensar na saúde mental das pessoas também", disse uma Wilson visivelmente emocionada após a corrida.

"Não é OK colocar as pessoas nessa posição todo o tempo. Eu tinha uma vantagem de 60 pontos no Campeonato Mundial, e uma vantagem de 30 pontos aqui. Não sei quantas vezes você pode voltar. Acho que estou fora do esporte."

No Campeonato Mundial do ano passado **caca nik** Lanzarote, Wilson venceu 15 das 20 corridas, mas ainda teve que se contentar com a prata na corrida final do campeonato. Além do novo esporte olímpico kitesurf, o windsurf é a única classe de vela a adotar o novo formato.

Reação de Wilson

Wilson liderou as corridas de qualificação **caca nik** Marseille, nunca ficando fora do pódio e derrotando a eventual campeã olímpica Maggetti **caca nik** todas as corridas, exceto uma. Quando as últimas corridas de qualificação foram abandonadas devido a ventos leves na quinta-feira, ela garantiu **caca nik** vaga na final.

Menos de meia hora antes da corrida final, a Kantor e a Maggetti terminaram **caca nik** primeiro e segundo respectivamente **caca nik** uma semifinal realizada no mesmo percurso.

Elas escolheram um caminho diferente da britânica no meio da final, e Wilson acabou cruzando a linha de chegada mais de meio minuto depois da vencedora.

Formato de corrida

"Eu apenas cometi um erro na linha de aproximação", adicionou Wilson, referindo-se ao cálculo necessário para atingir o próximo marco, ou boya, da maneira mais rápida. "Essas meninas sabiam onde estava a linha de aproximação.

Essas meninas são incríveis, a Maggetti é uma

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: caca nik

Palavras-chave: **caca nik - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-28