

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

[br betano apuestas](#)

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."

Dois ataques russos causam pelo menos sete vítimas roletagratis Kharkiv, Ucrânia

Kyiv continua a pressionar aliados para mais defesas aéreas

Dois ataques russos **roletagratis** Kharkiv, a segunda maior cidade da Ucrânia, causaram a morte de pelo menos sete pessoas, conforme autoridades locais relataram, enquanto Kyiv continua a pressionar os aliados **roletagratis** busca de mais sistemas de defesa aérea.

Ataques deixam pelo menos um morto e três feridos roletagratis Kharkiv

À tarde de sexta-feira, um ataque **roletagratis** Kharkiv causou a morte de pelo menos uma pessoa e feriu outras três, segundo Oleh Syniehubov, chefe da administração militar regional de Kharkiv.

Entre os feridos estavam um homem de 66 anos e uma menina de 12 anos, ele disse. Uma instalação educacional e infraestrutura residencial na cidade foram danificadas.

Seis pessoas mortas roletagratis uma série de ataques de míssil russos roletagratis Kharkiv

Seis pessoas foram mortas e onze ficaram feridas quando as forças russas lançaram uma série de ataques de míssil S-300 à noite **roletagratis** Kharkiv cidade, disse Syniehubov **roletagratis** um post anterior.

Kharkiv é o alvo provável de uma ofensiva russa na primavera, afirma o chefe de gabinete presidencial ucraniano

Kharkiv está localizado perto da fronteira russa e foi palco de uma série de ataques mortais nos últimos meses. O Chefe de Gabinete do Presidente ucraniano, Andriy Yermak, identificou Kharkiv como o alvo provável de uma ofensiva russa na primavera **roletagratis** uma entrevista ao Politico este mês.

Presidente ucraniano envia "condolências mais profundas" às famílias das vítimas roletagratis Kharkiv

O Presidente ucraniano Volodymyr Zelensky enviou suas "condolências mais profundas" às famílias e entes queridos das vítimas **roletagratis** Kharkiv.

"É crucial parar este terror. É crucial fortalecer a defesa aérea da região de Kharkiv. E nossos parceiros podem nos ajudar com isso", acentuou Zelensky.

Pelo menos uma pessoa morta **roletagratis ataque de míssil **roletagratis** Odesa**

À tarde de sábado, um míssil atingiu a cidade sul portuária de Odesa, matando ao menos uma pessoa, segundo as Forças de Defesa do Sul da Ucrânia **roletagratis** um post no Telegram.

Forças russas ``less `` atacam industrialmente enterprises **roletagratis Zaporizhzhia agressores continuam a ameaçar a cidade Sem vítimas nos ataques de sábado **roletagratis** Zaporizhzhia, mas um ataque na noite de sexta-feira matou quatro pessoas e feriu 31, disse o chefe da administração militar regional, Ivan Fedorov. “Durante os últimos dois dias, o inimigo tem estado atacando residentes de Zaporizhzhia com ataques de mísseis”, disse Fedorov. Cinco mísseis atingiram a cidade **roletagratis** sexta-feira e cinco **roletagratis** sábado, ele disse.**

Aliados da OTAN concordam **roletagratis buscar sistemas de defesa aérea para a Ucrânia**

Aliados da OTAN concordaram **roletagratis** procurar sistemas de defesa aérea **roletagratis** seus arsenais que podem ser enviados para a Ucrânia, após os apelos de Kyiv, anunciou a ministra das Relações Exteriores alemã, Annalena Baerbock, esta semana.

“Vemos o que está acontecendo na Ucrânia e percebemos que você precisa desta defesa aérea agora”, disse ela.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: roletagratis

Palavras-chave: **roletagratis** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-18