



1. EQUIPO es complicidad, compromiso, vínculo, cohesión... y tiene alma colectiva. El equipo es nuestro mejor socio, quien nos ayuda a lograr lo que perseguimos. Nos devuelve mucho más de lo que le demos, aunque se lo hayamos dado todo.
2. El equipo juega como entrena. Dime cómo entrenas y te diré cómo compites.
3. Un entrenamiento “perdido” no se recupera jamás.
4. Competir es vivir el duelo con el rival al que si no le superas te superará a ti. El rival no solo es el adversario, puedes ser tú mismo o cualquier circunstancia adversa.
5. Las excusas no se admiten. Si utilizas la coartada de las excusas solo pierdes tú, dejarás de progresar.
6. La exigencia te hace ser y trabajar mejor, ayuda a crecer y progresar.
7. El talento se expresa mediante el esfuerzo y el trabajo colectivo. El talento cobra su auténtico sentido al servicio del equipo.
8. Respeto y humildad, siempre. El rival te examina y te obliga a superarte, respétale.
9. El trabajo bien hecho es el mejor camino para ganar.
10. El equipo nunca se rinde. Siempre busca superar cualquier dificultad.

José Carrascosa (Psicólogo del Deporte / Director www.sabercompetir.com)