

EL COMPORTAMENT D'UN BON ESPORTISTA, EINES MENTALS

16 novembre, 2018



Quan competeixes al futbol o en qualsevol altre esport, està clar que tots dos bàndols juguen a per la victòria. És la competició precisament la que fa que l'esport sigui més emocionant. I aquesta competició i la seva exigència per guanyar també et pot fer un millor jugador. Però també vol dir que algun dels equips guanya i altres perden.

Per tant, si competiu heu d'estar preparats per:

- Esforçar-se.
- Guanyar o perdre.
- Ser un bon esportista.
- Cuida't tu mateix.

Aquests són alguns consells que us ajudaran a competir:

ESFORÇAR-SE:

- Quan jugues o entrenes a futbol, dona el millor de tu. Entreneu dur i veureu el que podeu ser capaços de fer.
- Quan fallis, no et rendeixis. Tornar-ho a intentar. És possible que tingueu que provar moltes vegades però al final us en sortireu.

QUAN GUANYES:

- Aneu endavant, us sentireu be, perquè heu guanyat, però, si us plau, no presumiu ni jugueu de manera que feu sentir molestos als altres.
- Penseu en el que vau fer que us va ajudar a guanyar. Has entrenat dur i teniu la vostra recompensa. Proba noves habilitats. Practica molt. Però quan guanyeu feu

bé el bon treball.

QUANES PERD:

- Mantingueu-vos bé. Estareu molestos i frustrats, seria dolent que no estiguéssiu així. Però mai s'ha de perdre el temperament, les formes. Mai. Si necessiteu ajuda teniu al vostre entrenador, o als vostres pares. Segur que us animaran.
- Heu de ficar-vos al cap, que malgrat perdre hi ha coses durant el partit que segur s'han fet bé. Penseu en això, i també penseu en el que necessiteu per millorar, per treballar millor. **Utilitzeu una derrota per millorar.**
- Animat a tu mateix. No deixis que el dol per la derrota sigui massa llarg. Mantingues esperançat. **Mantenir una actitud guanyadora fins i tot quan has perdut.**

COMPROVEU LA PRESSIÓ:

- Una mica de pressió mai està malament. És com un senyal: "Preparat". No deixeu que els nervis us tenalli .
- Tindreu la pressió del vostre entrenador, els teus pares i companys d'equip. És bo que sàpiguen que si et pressionen massa, serà difícil poder-ho donar tot.
- No es bo ficar-se massa pressió. No siguis massa dur amb tu mateix quan les coses surtin malament. Tots cometem errors. **Cadascun és una oportunitat per aprendre.**
- Si hi ha massa pressió, que l'entrenador o els pares ho sàpiguen. Si estàs molt estressat per gaudir de l'esport que practiques, és hora de demana ajuda. Esbrineu que es pot fer per reduir la pressió. Fes un canvi si és necessari.

SIGUES UN BON ESPORTISTA:

- Segueix les normes. Juga amb seguretat. Juga just. Per molt que protesteu la paraula de l'àrbitre és la que mana, i segur que el col·legiat intenta ser just.
- Felicita al contrari si ha jugat millor que tu. Accepta-

ho, i fes-ho comprendre als teus companys,

- Parlar amb els jugadors contraris. Aquests que competeixen contra tu, una altra temporada poden estar jugant al teu equip. Lluitaràs contra el teu rival a mort, però quan s'acabi tot quedarà al terreny de joc, i podràs tractar al teu "enemic" amb amistat i respecte.
- Cuida el teu cos. Necessitaràs energia per jugar bé. Menja aliments sans per tu. Gaudeix del son. Descansar abans d'un partit és molt important.
- Preocupat de la teva ment. Conegueu maneres de mantenir els nervis sota control. Respira profundament. Feu estiraments suaus d'escalfament. Parlat a tu mateix. Intenteu deixar totes les tensions de banda.

DIVERTEIX-TE:

Ho deia l'exseleccionador de Catalunya, exentrenador del "dream team", Johan Cruyff als seus jugadors: "Sortiu i divertiu-vos".

Gaudiràs. Tothom vol guanyar, però un ha de perdre, doneu el màxim i passeu-lo be.