

# LA MENT ÉS LA MAJOR ALIADA DE L'ESPORTISTA

4 juny, 2020

Mantenir les rutines, mentalitzar-se de quina és la situació i treballar els aspectes com la confiança i la motivació són alguns dels trets que els psicòlegs esportius recomanen perquè els esportistes siguin capaços de sobre portar el confinament per la pandèmia del coronavirus.

No falta dir, que els treballs psicològic a l'esport és una de les eines fonamentals. Però, aquest treball es torna encara més important en situacions extremes com la que estem visquem ara a tot el món per l'arribada de la pandèmia de la Covid-19, i la consegüent paràlisi de l'activitat esportiva.

Mantenir les rutines, mentalitzar-se de quina és la situació i treballa els aspectes de la confiança i la motivació són alguns dels aspectes que recomanen els psicòlegs esportius. Els esportistes han de ser capaços de sobre portar la situació actual i , sobretot, fugir de l'ansietat per tornar a competir.

Els esportistes estan molt acostumats a entrenar i estar molt de temps a casa, llavors potser aquesta situació es torni més complexa per altre tipus de persones, ja que el descans de l'esportista és molt important.

Els esportistes són les persones que porten un ritme de vida més marcat i, si és cert que la falta d'entrenaments pot trastocar el seu treball, el descans és part de la seva rutina diària i aquest confinament no ha de suposar un gran canvi quant a aquests aspectes.

L'evolució tan ràpida de la situació va trastocar els plans i la incertesa s'ha convertit en el pa del nostre dia a dia per tothom. Per tant, és molt important normalitzar la situació.

Per això, és tan important normalitzar. Hem de tenir respecte al que hi hagi per ser capaços de donar-lo la importància que en té. Ni més, ni menys.

El fet d'haver perdut les rutines que marcaven la vida dels esportistes, de la resta de persones, el fet de no poder sortir de casa o de no poder relacionar-se produeix un sentiment de desmotivació. Som humans i si quan ens passa alguna cosa positiva ens alegrem, és normal que quan passa alguna cosa així tinguem por i ens acabem sentint desmotivats.

### Falta de socialització

És cert que la falta de socialització és una de les parts més complexes de la situació que s'està vivint al món i per l'esportista aquesta situació pot suposar un fet que el desmotivi. Però en l'actualitat moltes de les nostres relacions socials es fan a través de la xarxa, no estem aïllats com hagués passat fa uns quants anys.

Quan això, termini, cada dia queda menys, la tornada a la rutina real ha de ser menys dura i la lluita pels objectius plantejats a principi de temporada ha de continuar. Els esportistes han de treballar aspectes que han de tenir en compte i que hi han d'evitar per no terminant oblidant que, en algun moment, tornarà la normalitat.

### Motivació

Estar concentrat permet no perdre de vista l'objectiu. La motivació és un dels punts més importants a tenir en compte. És important la motivació, ja que la competició no té una data pròxima per la seva tornada i si s'està motivat permet mantenir un entrenament que serà útil per la data de tornada.

D'aquesta manera, si es treballa en la motivació i la concentració, quan arribi el moment de què la competició torni a activar-se l'esportista arribarà en un bon estat de forma. La motivació està relacionada, en gran manera, amb la incertesa de la qual es parlava al primer punt. La incertesa el que ens pot fer és imaginar i, quan imaginem, ens podem posar en situacions pitjors de les quals són realment. Aquesta imaginació i aquestes situacions que es creen al cap de les persones l'única cosa que fan es desmotiva, que l'esportista no tingui un nivell d'activació suficient.

### Rutines

Mantenir els hàbits del dia a dia tant en l'àmbit

d'entrenament com a les coses quotidianes permeten no perdre la calma, Per això, els experts asseguren que és necessari mantenir les rutines d'entrenament, adaptant-les a l'espai i la vida. És important que l'esportista no es deixi emportat per la situació i canviï el seu ritme diària, ja que això, a la llarga pot ser pitjor.

És cert que hi ha certs esportistes als que mantenir aquestes rutines els hi pot resultar més complicat que a altres. Un nedador està acostumat a estar submergit durant tot el dia i de sobte el seu hàbitat ha desaparegut. En aquestes situacions s'ha de buscar les eines i anar reconduint aquesta situació.

El manteniment de les rutines respecte a un dia normal permetrà als esportistes, i a totes les persones, mantenir la calma davant aquesta situació, sense que la casa es faci petita i la ment comenci a pensar massa.

### **El somni**

Mantenir les hores de descans ajudarà al fet que el ritme de vida i els ritmes fisiològics no variïn i la tornada a la normalitat sigui correcta.

Un dels factors primordials és mantenir les hores de son que es tenien abans de la situació. L'esportista no ha de canviar la seva rutina nocturna per la situació, ja que això afecte en el rendiment diari, en la concentració i permet la desconexió total del ritme de vida.

Si te'n vas a dormir a les 11 o 12 de la nit i ara com no s'ha de fer res vas a dormir-e a les 3 o 4 de la nit l'endemà et llevaràs a altra hora, influint en l'estat d'ànim i els ritmes fisiològics.

### **Incertesa**

La falta de notícies pot suposar un cop dur pels esportistes que tendeixen a treballar amb terminis fixes.

El primer que recomanen els psicòlegs és no tenir expectatives respecte a quan o en quin moment es normalitzarà la situació.

No treballar amb dates pot suposar un cop dur pels esportistes. Esteu acostumats a treballar amb una data a l'horitzó marcada i que si no hi ha aquesta data es manté un

ritma de creuer, un ritme mitjà sense arribar a adaptar-lo. El fet que aquesta situació s'allargui, pot generar ansietat en l'esportista, ja que és possible que quan els calendaris es reajustin la data sigui massa pròxima o, fins i tot, es torni a posposar coincidint amb altres competicions.

Per controlar la incertesa i no arribar a l'ansietat és recomanable treballar dia a dia com si la situació fos de total normalitat. Treballar la relaxació i la concentració pot ajudar, considerablement, a controlar la incertesa.

### **Entrenament**

Fer exercici físic ajudarà al fet que el cos es mantingui viu. Des del primer minut s'ha recomanat el fet de fer exercici perquè el cos estigui actiu. Per això, esportistes han de prendre's aquest aspecte més seriosament que la resta. Que els clubs o entrenadors els encomanin rutines d'exercicis és fonamental segons els experts i, a més, l'esportista no ha de patir la falta d'espai o eines.

És cert que no tenen el 100 per cent de possibilitats per entrenar. Però, s'ha de considerar utilitzar el 100 per cent dels recursos que es tenen. En resum significa que hi haurà coses que no es podran fer i altres que si i és en les últimes en les quals s'han de focalitzar els esforços.