

CONTROL DE L'ESTRÈS EN L'ESPORT



El futbol, l'esport en general, ens ensenya a treballar en equip, aprendre a ser un bon esportista, superar reptes, controlar emocions, sentir-te feliç pels mateixos èxits.

Però no és tan fàcil controlar les coses quan sembla que només val guanyar, guanyar i guanyar. Tenir una actitud saludable cap a l'esport i prendre a gestionar l'estrès associat a la competició et pot ajudar a rendir molt més en l'esport.

Avalua els teus nivells d'estrès

El fet de competir sempre s'associa a cert nivell d'estrès. I això pot ser bo perquè un poc d'estrès ajuda al cos a afrontar els reptes. Però, un excés d'estrès pot treure la diversió a l'esport i entorpir el rendiment. A part de competir, hi ha altres coses que poden fer que els atletes se sentin estressats, com les següents:

- Massa pressió per part dels pares o entrenadors per guanyar.
- Una sobrecàrrega d'activitats esportives.
- No voler practicar un esport en concret.

Si creus que el fet de competir suposa massa estrès, parla amb els teus pares i amb el teu entrenador. Hi ha alguns canvis que el poden ajudar. Prova amb el següent:

- Canvia el focus de guanyar a esforçar-te al màxim i tenir una actitud positiva.
- Mira la teva agència. Si tens una agenda massa ajustada, pensa en la possibilitat de reduir el temps d'entrenament o en practicar només un esport o activitat per temporada.
- Si vols deixar de practicar determinat esport per sempre, parla amb els

teus pares sobre això i prenc una decisió conjuntament.

Formes de gestionar l'estrès en l'esport

En l'esport sempre hi ha alguna cosa d'estrès; per això, és important saber gestionar-lo. Si proves vàries tècniques diferents quan facis esport, et pot ajudar a saber quina és la que et funciona millor.

Tècniques que pots provar:

- **Respiració profunda:** inspirar profundament, contenir la respiració durant uns cinc segons i després soltar l'aire lentament. Repetir l'exercici cinc vegades.
- **Relaxació muscular:** Contrau amb força un grup de músculs. Mantenir-los amb contracció durant cinc segons i després relaxar-los. Repetir l'exercici cinc vegades, i anar passant a altre grup de músculs.
- **Anar a un lloc feliç:** imagina't un lloc o situació tranquil·la i plena de pau. I imagina't que l'estrès es va esfumant del teu cos.
- **Visualitza l'èxit:** imagina't que fas una bona passada, un bon xut, o marques un gol.
- **Consciència plena:** Centra't en el present en lloc de preocupar-te pel futur o pel passat.
- **Tingues una rutina:** centrat en la rutina per mantenir l'estrès sota control.
- **Pensa en positiu i desenvolupa la parla positiva amb tu mateix:** per ajudar a mantenir les idees negatives ben allunyades de la teva ment, repeteix-te a tu mateix frases com: "aprenc dels meus errors", "controlo el que sento", "Puc marcar aquest gol"

Per mantenir baix el teu nivell d'estrès quan no estiguis competint, hauries:

- **Dinar bé i dormir prou,** sobretot abans dels partits.
- **Fer alguna cosa divertida i relaxant.** Pren-te un descans respecte a la competició, donant un passeig, muntant en bicicleta, anant al cine o sortint amb els teus amics.
- **Recorda que ningú és perfecte.** Tot el món comet errors en l'esport: els errors formen part del joc. Perdona't ràpidament els errors que cometis i segueix endavant.

Fer esport consisteix a mantenir-se actiu, sentir-se orgullós, desenvolupant-se com jugador i fer amics. I, per damunt de tot, independentment de què juguis en un equip d'elit o a jocs improvisats els caps de setmana, la clau està en el fet que et diverteixis. Mantinent això com a prioritat, pots aprendre a gestionar l'estrès, que és una part natural de la competició.