

# RELAXAR-SE PER UNA COMPETICIÓ ESPORTIVA

2 juny, 2023

La majoria de les persones que practiquen un esport ho fan pel plaer de divertir-se amb altres que comparteixen el mateix interès, però qui ho practica a un nivell més professional pot arribat a tenir moltíssima pressió per guanyar o superar aquesta competició que pot comportar estrès i afectar el rendiment esportiu. Per intentar calmar aquest estat

d'estrès i que no ens afecti en el desenvolupament de la competició esportiva i en el seu resultat hi ha una sèrie de tècniques i exercicis de relaxació que podem realitzar previs al partit de futbol que ens pot donar un ascens, una permanència, etc.

- Respiració profunda: En un lloc tranquil seu i inspira lentament pel nas omplint els pulmons per complet. Aguanta la respiració uns segons i després espira lentament. Aquest exercici el pots repetir cinc vegades seguides per aconseguir el millor resultat.

- Relaxació muscular: Contrau fortament un grup de músculs, mantenint-los tensos durant cinc segons i en acabat relaxar-los. Aquest exercici és recomanable repetir-lo cinc vegades amb diferents grups musculars.

- Visualització: Tanca els ulls i pensa i imagina un lloc o situació del passat que et transmeti pau i tranquil·litat. També pots intentar visualitzar l'èxit, a un mateix fent un bon pas, fent un gol, encistellant una pilota de bàsquet, etc. Aquest exercici ajudarà a reforçar la confiança en tu mateix i fugir de tensions.

- Pensament positiu: Allunya els pensaments negatius i centrar-te en els positius que t'ajudaran a mantenir la motivació i deixar de costat les tensions.

A vegades l'important és centrar-se en alguna cosa completament diferent que aclareixi la ment i distregui de la competició perquè la ment no se centri únicament en el que ha d'aconseguir o l'important que és la competició i així no generar tant d'estrès. A més hi ha altres aspectes que puguis tenir en compte per intentar suportar l'estrès.

- Alimentat bé i dorm les hores necessàries a la nit, sobretot abans de la competició o partit.

- Practica les tècniques de relaxació mencionades anteriorment. No només abans de cada partit o competició sinó també de tant en tant per acostumar al cos.

- Practica alguna altra activitat o esport, diferent de l'esport que et crea l'estat d'ansietat. Surt a caminar, ves-hi al cinema, fa un passeig en bici, escolta música...

El simple fet de competir pot portar situacions d'estrès en alguns jugadors, però aquí també influeix com és cada persona i de què manera sap portar o canalitzar la tensió prèvia al partit. Està clar que guanyar una competició és la recompensa més estimulante per a qualsevol jugador, però l'important és gaudir del partit. Hi ha altres recompenses que també poden ajudar a tranquil·litzar a calmar als jugadors després d'una competició esportiva, com pot ser l'entrega d'una copa o un trofeu o el simple reconeixement amb una medalla esportiva. L'esport serveix per alimentar l'autoestima i desenvolupar tan habilitats socials com aprendre a treballar en equip per la qual cosa l'important és aprendre a dissipar les tensions i l'estrès per passar-ho bé mentre realitzem exercici i entrenem en el nostre esport favorit.