LA FORÇA MENTAL PER ENTRENAR MILLOR

29 setembre, 2023

A vegades, no som conscients del que som capaços de superar. En aquesta ocasió, et mostrem com utilitzar la força mental per entrenar millor i, per descomptat, sense assumir riscos.

Importància de la força mental per entrenar millor

Per la pràctica de qualsevol esport, la força mental és fonamental. Mantenir distreta la nostra ment del

dolor i centrar-nos en la motivació durant un esforç perllongat no resulta gens senzill pels esportistes. Però, és un factor que et permetrà completar millor els teus entrenaments i competicions.

Potser, et resulta estrany, però la realitat és que la ment també s'entrena. La teva ment pot convertir-se en la teva millor aliada o en la teva pitjor enemiga. Tu decideixes. Per això, els psicòlegs esportius juguen un paper crucial tant en esports d'equip com individuals.

Com millorar la força mental

La força mental pot ajudar-te a qüestions com controlar l'ansietat, millorar la concentració, regular la intensitat de forma lògica i saber mantenir el dolor.

A continuació, et deixem alguns tips que et serviran per millorar aquest aspecte:

PROPOSAT OBJECTIUS:

Independentment de l'esport que practiquis i del qual sigui el seu nivell, et recomanem proposar-te una meta. Això sí, és fonamental que aquest objectiu siguin realistes; en cas contrari, sentiràs una enorme decepció en comprovar que no compleixes amb el que t'has suggerit. Donar a cada sessió d'entrenament un sentit augmentarà la teva motivació.

Independentment de l'esport que practiques i del qual sigui el teu nivell, també pots establir diversos 'miniobjectius' amb la finalitat de no desviar-te del teu camí. D'aquesta forma, seràs conscient de tots els progressos que has anat assolint.

ASSUMEIX ELS ALTS I BAIXOS

És impossible entrenar tots els dies motivats al 100%. Assumeix que tindran alguns moments en els quals tindràs ganes de sortir a entrenar.

En aquests casos resulta fonamental fer un esforç extra. Visualitza la teva meta i recorda quins són els motius pels quals entrenes. No permetis que aquesta situació alteri la teva força mental, ja que és quelcom que es dona fins i tot entre esportistes d'elit.

LA MÚSICA PER MILLORAR LA FORÇA MENTAL

Segons alguns estudis, escoltar música pot servir per posar-

nos en l’espai mental correcte. Escolta les teves cançons preferides durant l’entrenament i sentiràs aquell plus d’energia.

Queda amb algun amic o amiga per entrenar

No hi ha dubte que entrenar en companyia millora la nostra força mental. Fer exercici amb algun amic o familiar converteixi l’esforç en una diversió. A més, si no defalleix, sempre tindràs al teu company o companya per donar-te ànims.

En cas que no puguis entrenar amb algú del teu cercle més proper, busca algun grup d’entrenament per la teva ciutat, o bé, animat a participar en algunes classes grupals del teu gimnàs.

TREBALLAR LA FORÇA MENTAL SENSE ARRIBAR AL SOBREENTRENAMENT

Estem acostumats a sentir frases com ‘sense dolor no hi ha guanys. És cert que per millorar hem d’aprendre a suportar els esforços més alts, però és fonamental no caure en el sobre entrenament.

L’esportista ha de saber buscar aquesta motivació extra en els moments més durs sense posar en risc la teva salut.

En cas que percebis alguns dels següents símptomes, et recomanem descansar alguns dies i demanar ajuda a un professional que reguli les teves sessions d’entrenament així com la intensitat:

- Freqüència cardíaca inusualment alta durant l’entrenament.
- Estats de depressió i irritabilitat.
- Falta de motivació durant períodes perllongats.
- Refredats constants.
- Problemes per agafar el son.
- Fatiga general.

En definitiva, treballar la força mental t’ajudarà a entrenar molt millor. És important aprendre a suportar els esforços durs i mantenir motivació, sempre sense arribat a cometre accions extremes que posin en perill la nostra salut.