

MENTALITAT GUANYADORA: CLAUS PER ENTRENAR LA TEVA MENT A LA RECTA FINAL DE LA TEMPORADA

5 desembre, 2023



FONT: Mónica Pascual, Quiron prevenció MotoGP

El final de la temporada és sempre un moment emocionant en tots els esports. És el moment en el qual els esportistes i els equips es juguen tot el que han treballat durant mesos o fins i tot anys. És el darrer moment en el qual es decideix qui es porta a casa el trofeu i qui es queda amb les mans buides. És una de les èpoques més desafiantes en l'àmbit emocional per un esportista, ja que aquesta recta final porta tot un seguit d'emocions: des de l'eufòria pels èxits assolits, a la decepció per no assolir els objectius desitjats o la incertesa sobre el futur.

Un moment crític en el qual s'ha de mantenir la motivació i la concentració per mesurar al màxim en l'àmbit físic i mental. Per això, aquí et comparo algunes estratègies que t'ajudaran a esprémer la recta final de la temporada.

1. Estableix metes realistes: és important que revaluïs les teves metes i t'asseguris de què encara són assolibles. Si les teves metes són massa altes o poc realistes, és probable que et sentis frustrat o desmotivats si no les assoleixes. Establir metes realistes en aquest tram t'ajudarà a mantenir un sentit d'èxit i motivació a mesura que avances.

2. Mantingues la perspectiva: És fàcil obsessionar-se amb els resultats finals i oblidar el progrés que has aconseguit durant tota la temporada. Recorda que l'esport és un procés d'aprenentatge i creixement, i que cada competició és una oportunitat per millorar. Manté la perspectiva i enfocat en el procés, en fer-ho el millor que puguis en cada moment.

3. Gestiona els teus pensaments: Durant el final de temporada, és comú experimentar pensaments negatius o dubtes sobre el teu exercici. Per això, és rellevant que aprenguis a reconèixer i gestionar aquests pensaments per evitar que minem la teva confiança i afectin el teu rendiment. Pràctica l'autoconsciència i reemplaça aquests pensaments que et limiten per altres que et potencien.

4. Mantingues una actitud positiva. L'actitud fonamental per afrontar qualsevol desafiament. Tenir una mentalitat optimista t'ajudarà a gestionar els obstacles amb valentia, determinació i coratge. Enfocat en les oportunitats d'aprenentatge i creixement en lloc d'enfocar-te en els errors o les derrotes. També un moment per reflexionar sobre els teus avanços, pensa en totes les millores que has fet, els desafiaments que has superat, les lliçons que has après i els moments d'èxit que has experimentat. Això t'ajudarà a mantenir una actitud positiva i motivada, i et donarà l'energia per donar-ho tot fins al final. I recorda que ets humà i que els alts i baixos són part del camí de l'esport.

5. Gestiona la pressió: El final de temporada pot generar una gran pressió, ja sigui pels resultats que esperes aconseguir o

per les expectatives dels altres. És important aprendre a manegar aquesta pressió i no deixar que l'aclapament. No et comparis amb els altres i no et preocupis, per la qual cosa els altres poden pensar del teu rendiment. Mantingues l'enfocament en tu mateix i en el teu propi creixement. Enfocat en el present i deixa de preocupar-te pel futur al qual ja ha passat.

6. Manté una rutina equilibrada: En aquesta etapa, és important mantenir una rutina d'entrenament i descans equilibrada. Això t'ajudarà a mantenir un estat mental òptim i a prevenir l'esgotament físic i mental. Assegurat de dormir, prou, alimentar-te adequadament i trobar temps per relaxar-te recuperar-te.

7. Gaudeix: No hi ha res que allunyi més de la victòria a un esportista per perdre la seva capacitat de gaudir competint (i no només guanyant). Per ser la teva millor versió, has de passar-ho bé fent el que més t'agrada.

Sovint confonem felicitat amb victòria o èxit, però aquesta relació no és del tot rigorosa. La victòria produeix (almenys en la majoria dels casos) felicitat, però la felicitat no és exclusiva de la victòria. Hi ha altre tipus de felicitat, més real, més plena, més poderosa. La de saber que no existeix cap lloc on t'agradarà més estar que a aquell en el que fas el que més t'agradi: jugar a futbol, bàsquet, tenis, pilotar...

Si també vols potenciar el teu rendiment i gaudir al màxim de la recta final de la temporada, quan arribi, treu múscul a la teva ment. Perquè sí, la fortalesa mental a l'esport, i a la vida també s'entrena.