La preparació psicològica per a la tornada a la competició

Noticias 24hs | 18/06/2020 | 14:31



Els esportistes afronten un repte important en seu entrenament mental per tornar a estar preparats pels grans reptes

L´aturada de l´esport professional va agafar a molts esportistes d'elit en ple calendari de competició o bé entrenant amb intensitat per a futurs reptes i campionats.

A tots en ve al cap el final de la lliga professional de futbol, però no podem oblidar altres esports o esportistes que preparaven esdeveniments de seguiment mundial com els Jocs Olímpics o els campionats de Fórmula 1.

Per alguns d'aquests competidors implica haver perdut el tren, degut a que, en algunes ocasions, l´edat ja no els permetrà presentar-s'hi. Per altres, la tornada haurà de ser progressiva i curosa. No només a nivell físic, si no també mental.

La concentració, la motivació i d´altres aspectes vitals pel rendiment de un esportista d´aquest nivell no s´activen i s'apaguen com si fossin interruptors. S´han de treballar per que hi siguin com tot just abans de l´aturada.

D´altre banda, la sensació d´angoixa i els pensaments negatius hauran tingut un profund impacte en molts d´ells durant aquests mesos. També hem de dir que en molts casos s´han treballat

aquests aspectes psicològics tant en entrenaments anteriors com en el contacte del esportistes amb els seus respectius entrenadors.

Precisament, el control emocional es clau en la preparació dels competidors. El fet de poder tolerar la frustració i reconèixer alguns del pensaments catastrofistes que poden aparèixer esdevé un element central. A aquest respecte, es pot treballar la intel·ligència emocional. Aquesta corrent, que va popularitzar el psicòleg i escriptor Daniel Goleman a mitjans dels anys 90, representa una visió innovadora en front del constructe de la intel·ligència.

En aquest cas, està més enfocada a la capacitat de reconèixer les pròpies emocions i les dels demés, amb el seu corresponent paper en la possibilitat de aconseguir els objectius que el subjecte es proposi. Així doncs, el seu rol dins de la competició esportiva és de vital importància i, per tant, la preparació en aquest camp que han de seguir alguns esportistes d'elit, els quals reben formació específica a aquest respecte.

A demés de la formació en intel·ligència emocional, els últims temps també han aportat noves tècniques basades en aspectes com la meditació. Potser la que més s´ha popularitzat en els últims anys ha estat el Mindfullness, traduïda majoritàriament com a "atenció plena", i que pretén centrar l´atenció del subjecte en el present ("aquí i ara"), de forma que es treballa conscientment amb els reptes sense haver de viatjar constantment al present o a un futur que encara no sabem que ens ha de portar.

El Mindfullness treballa principalment l´aspecte més mental, però també trobarem tècniques de meditació i relaxació que aporten entrenament físic i, de fet, diversos coneguts esportistes les han començat a practicar en aquests darrers mesos. Alguns exemple en serien el Pilates i el Ioga, ja que no requereixen molt d'espai ni tampoc gaire equipament. De fet, no és la primera vegada que competidors de diferents disciplines l'incorporen en el seu dia a dia amb alguns exercicis bàsics, donats els seus beneficis tant físics com mentals.

I del que és d´aplicació pels esportistes professionals també en podem treure una lectura interessant pels amateurs ja que, potser no ens guanyem el sou amb l´esport, però conforma una part important de la nostre vida, en temps, esforç i energia mental. L´esport, com a aficionats, ens reporta salut i benestar, a demés de ser una manera de deixar anar la tensió i gaudir del nostre temps lliure. Ja sigui a la muntanya, o mitjançant carreres populars, o en partits entre aficionats, la pràctica esportiva també se'ns ha vist interrompuda en un període més llarg del que haguessin volgut imaginar.

La tornada també requereix un mínim de preparació mental: recuperar les sensacions i entendre que requerirem temps per tornar als nivells anteriors, però que paga la pena seguir amb

constància (i una mica de moderació al principi) i que els beneficis superen, amb escreix, l´esforç que hi dedicarem.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/135229-la-preparacio-psicologica-per-a-la-tornada-a-la-competicio.htm