



Les cinc tècniques que ens han ensenyat els esportistes dels Jocs Olímpics

Els Jocs Olímpics no només és una competició esportiva, sinó també una font d'inspiració i aprenentatge sobre com gestionar la pressió i mantenir-se motivat en situacions extremadament estressants. A través de la seva experiència ens poden ensenyar alguns consells que, tot i que no siguem esportistes d'elit, podem fer servir en el nostre dia a dia.

Rutina i hàbits

Per convertir-se en esportistes d'elit, els atletes olímpics necessiten practicar i practicar i practicar una mica més. Els millors velocistes, com els nord-americans Noah Lyles i Sha'Carri Richardson, realitzen repetidament els mateixos moviments precisos: arrancades, exercicis d'acceleració i exercicis d'entrenament de força i tronc. Tot i que pot semblar avorrit, en realitat els ajuda a mantenir alts nivells de disciplina i no malgastes energia planificant el seu temps de manera diferent.

Trobar la motivació

Establir objectius és una altra important eina de motivació per a aquests atletes. Entre els objectius a llarg termini hi ha, òbviament, classificar-se per als Jocs Olímpics i després guanyar una medalla o fins i tot batre un rècord. La motivació també prové de preocupar-se pel que un fa. El dues vegades guanyador de la medalla d'or olímpica Andy Murray, que planeja retirar-se després de representar Gran Bretanya en aquests Jocs, va comentar recentment que desitjaria poder seguir jugant a tennis per sempre perquè li agrada molt aquest esport. Fer una feina que t'agrada és de gran ajuda per mantenir un alt nivell de rendiment.

Practicar tècniques de relaxació

Molts esportistes han adoptat tècniques de relaxació com la meditació, el ioga i els exercicis de respiració per ajudar a gestionar l'estrès i millorar el rendiment. La medallista de plata en tir amb arc, Elena Osipova, ha destacat com la meditació l'ha ajudat a mantenir la concentració i la calma



en competicions d'alt nivell. Aquestes pràctiques ajuden a reduir l'ansietat i a millorar el control emocional, essencials per rendir al màxim nivell.

Trobar suport en els altres

Els atletes sovint parlen de la importància del suport que reben de les seves famílies, entrenadors i companys d'equip. Aquest suport és clau per gestionar l'estrès i mantenir la motivació. L'equip de relleus 4x100 masculí d'Itàlia, per exemple, va atribuir la seva sorprenent victòria al suport mutu entre els membres de l'equip. Aquest sentiment de comunitat i suport és fonamental per afrontar els moments de màxima pressió.

Fomentar una mentalitat positiva

La mentalitat positiva és una eina fonamental per als atletes. Un exemple destacat és el del nadador sud-africà Tatjana Schoenmaker, qui, tot i la pressió de competir en els seus primers Jocs Olímpics, va mantenir una actitud positiva que la va portar a guanyar l'or i establir un rècord mundial en els 200 metres braça. La seva capacitat per mantenir-se positiva davant els desafiaments la va ajudar a mantenir la calma i a executar el seu pla amb precisió.