



Control de l'estrès a l'esport

MUTUALITAT FCF | 13/10/2021

El futbol, i l'esport en general, ens ensenya a treballar en equip, a aprendre a ser un bon esportista, a superar reptes, a controlar emocions i a sentir-se feliç pels èxits obtinguts.



Quan sembla que només val guanyar, guanyar i guanyar no és gens fàcil controlar totes les coses. Tenir una actitud saludable cap a l'esport i aprendre a gestionar l'estrès associat a la competició et pot ajudar a rendir molt més en l'esport. Per aquest motiu, des de la Mutualitat Catalana de Futbolistes ens exposen el següent:

Avalua els teus nivells d'estrès

Competir sempre s'associa a cert nivell d'estrès. I això pot ser bo perquè, en una certa mesura, ajuda al cos a afrontar els reptes. Ara bé, si es produeix un excés d'estrès, l'esport pot deixar de ser divertit i entorpir el rendiment. A part de competir, hi ha altres coses que poden fer que els atletes se sentin estressats, com ara:

- Massa pressió per part dels pares o entrenadors per guanyar.
- Una sobrecàrrega d'activitats esportives.
- No voler practicar un esport en concret.

Si creus que el fet de competir et suposa massa estrès, parla amb els teus pares i amb el teu entrenador. Hi ha alguns canvis que poden ajudar:



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

- Canvia el focus: en comptes de només voler guanyar, esforçat al màxim i tingues una actitud positiva.
- Consulta la teva agenda. Si tens una agenda massa ajustada, pensa en la possibilitat de reduir el temps d'entrenament o en practicar només un esport o activitat per temporada.
- Si vols deixar de practicar un determinat esport per sempre, parla amb els teus pares i pren una decisió de manera conjunta.



Formes de gestionar l'estrès a l'esport

És important saber gestionar l'estrès i, per això, pots provar diferents tècniques, que et poden ajudar a saber quina és la que millor et funciona. Les tècniques que pots provar son:

- **Inspirar profundament:** contenir la respiració durant uns cinc segons i després deixar anar l'aire lentament. Repetir l'exercici cinc vegades.
- **Relaxació muscular:** contrau amb força un grup de músculs. Mantenir-los amb contracció durant cinc segons i després relaxar-los. Repetir l'exercici



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

cinc vegades, i anar passant a un altre grup de músculs.

- **Anar a un lloc feliç:** imagina't un lloc o situació tranquil·la i plena de pau. I imagina't que l'estrès es va esfumant del teu cos.
- **Visualitzar l'èxit:** imagina't que fas una bona passada, un bon xut o marques un gol.
- **Consciència plena:** centra't en el present en comptes de preocupar-te pel futur o del passat.
- **Tenir una rutina:** centra't en la rutina per mantenir l'estrès sota control.
- **Pensar en positiu i desenvolupar la parla positiva amb tu mateix:** per ajudar a mantenir les idees negatives ben allunyades de la teva ment, repeteix-te a tu mateix frases com: "aprenc dels meus errors", "controlo el que sento", "puc marcar aquest gol".

Per mantenir baix el teu nivell d'estrès quan no estiguis competint hauries de:

- Dinar bé i dormir prou, sobretot abans dels partits.
- Fer alguna cosa divertida i relaxant. Pren-te un descans respecte a la competició, donant un passeig, muntant en bicicleta, anant al cinema o sortint amb els amics.
- Recorda que ningú és perfecte. Tothom comet errors, formen part del joc. Perdona't ràpidament i segueix endavant.

Fer esport consisteix a mantenir-se actiu, sentir-se orgullós, desenvolupant-se com a jugador/a i fer amics. I, per sobre de tot, independentment de si jugues en un equip d'elit o a jocs improvisats els caps de setmana, la clau està divertir-se. Mantenint això com a prioritat, pots aprendre a gestionar l'estrès, que és una part natural de la competició.