



Què són els 'twisties'? El bloqueig mental que pateixen algunes gimnastes

El món de la gimnàstica és conegut per la seva exigència física i mental. No obstant això, recentment ha sortit a la llum un fenomen conegut com els '**twisties**', que ha generat un intens debat sobre la salut mental dels atletes d'elit. Però, què són exactament els 'twisties' i com poden les gimnastes superar aquest bloqueig mental?

Què són els 'twisties'?

Els 'twisties' són una mena de bloqueig mental que afecta les gimnastes quan estan enmig d'una rutina. Aquest fenomen es produeix quan **el cervell perd momentàniament la capacitat de coordinar** amb precisió el moviment del cos durant un gir o una tombarella. Això provoca una pèrdua de la consciència espacial, cosa que pot resultar extremadament perillosa, ja que la gimnasta no sap exactament on es troba en l'aire i **pot aterrar de manera incorrecta**, amb el risc d'una lesió greu. El bloqueig mental conegut com els 'twisties' pot ser causat per diversos factors, incloent-hi l'estrès extrem, la pressió de la competició, la fatiga i fins i tot problemes personals. La gimnàstica és un esport que requereix una sincronització perfecta entre la ment i el cos, i qualsevol disrupció en aquesta connexió pot tenir conseqüències dràstiques.

Superar els 'twisties' no és una tasca senzilla i pot requerir temps. A continuació, es presenten algunes estratègies que les gimnastes poden utilitzar per superar aquest bloqueig mental:

Descans i recuperació: És fonamental que les gimnastes prenguin un temps de descans per recuperar-se tant físicament com mentalment. La fatiga pot exacerbar els 'twisties', per tant, donar-li al cos i a la ment l'oportunitat de descansar pot ser el primer pas per recuperar-se.

Treballar amb un psicòleg Esportiu: Un psicòleg esportiu pot ajudar les gimnastes a desenvolupar tècniques de relaxació i concentració per afrontar l'estrès i la pressió. Aquest professional també pot ajudar a treballar els aspectes emocionals que poden contribuir als 'twisties'.

Pràctica de moviments senzills: Tornar a la base i practicar moviments més senzills pot ajudar a restablir la confiança i la consciència espacial. A poc a poc, les gimnastes poden tornar a incorporar moviments més complexos en les seves rutines.

Visualització: La visualització és una tècnica utilitzada per molts atletes per millorar el rendiment.



Imaginar-se realitzant correctament els moviments pot ajudar a reforçar la connexió entre la ment i el cos.

Els 'twisties' són un recordatori de la importància de la salut mental en l'esport. Entendre i abordar aquests bloquejos mentals pot ajudar les gimnastes a continuar assolint els seus objectius amb seguretat i confiança.