



# 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.