

Depășirea blocajelor mentale în competiție

Orice sportiv, indiferent de nivel, se confruntă la un moment dat cu blocaje mentale: momente când presiunea devine copleșitoare, gândurile se învâlmășesc și corpul nu mai răspunde cum ar trebui. Ceea ce face diferența nu este absența acestor momente, ci modul în care le gestionezi.

Psihologia sportului arată că revenirea rapidă după un blocaj ține de abilitatea de a-ți redirecționa atenția și de a recăpăta controlul asupra prezentului (Weinberg & Gould, 2019). Un instrument simplu și eficient este **tehnica „Stop–Respiră–Reia”**.

- **Stop:** oprește lanțul gândurilor negative printr-un semnal clar (ex.: strângerea pumnului, o bătaie scurtă din palme).
- **Respiră:** fă o respirație profundă și lentă, pentru a relaxa corpul și a recăpăta controlul fiziologic.
- **Reia:** adu-ți atenția pe un singur element concret al jocului (mingea, poziția corpului, următoarea execuție).

Această tehnică, **aplicată consecvent** (chiar și la antrenamente) funcționează deoarece rupe spirala anxietății și readuce mintea „aici și acum”. Sportivii care o integrează în rutina lor mentală raportează mai multă încredere și o capacitate mai bună de a performa sub presiune.

Blocajele nu dispar complet, dar învățând să le depășești transformi obstacolul într-un moment de creștere. Adevărații campioni nu sunt cei care nu cad, ci cei care știu cum să se ridice rapid.