



Esports

Per què creus que serveix fer esport?

1. Per **veure'm millor físicament**. No m'acaba d'agradar el meu cos.
2. Per **ser millor** que la resta, perquè soc especial.
3. Per tenir una **bona salut** i poder gaudir de les experiències amb vitalitat.

✓ Si la teva opció de resposta és la **a**, deixa'm comentar-te una situació. Si el teu objectiu és veure't millor físicament perquè no estàs del tot conforme amb el teu cos, et pregunto: Si no ets capaç d'acceptar-te actualment, què et fa pensar que t'acceptaràs millorant físicament? El que pretenc transmetre't amb aquesta pregunta és que està molt bé voler estar bé físicament, però el més important és **com et sents, no com et veus**. T'explicaré una cosa sobre les persones, SEMPRE VOLEM MÉS. Què vol dir això? Quan hem aconseguit un objectiu, en volem un altre, i després, un altre, i no, no parem de voler més. Si aconseguim **acceptar-nos tal com som**, aquesta opció quedaria descartada. Ets especial, que ningú et digui el contrari.

✓ Si has triat la resposta **b**, t'explico el que et passarà tard o d'hora. La teva **motivació** per l'esport anirà disminuint, ja sigui perquè no obtens els resultats que esperes o perquè sents que no arribaràs a ser el millor en l'esport que practiques. Fer esport significa comprometre't amb tu mateix/a, que t'esforçaràs al màxim i donaràs el millor de tu a cada moment, sense la necessitat de comparar-te amb ningú. D'aquesta manera, obtindràs un regal que no tothom arriba a fer-se: **autoestima i autoconfiança**.

✓ Si la teva opció de resposta és la **c**, enhorabona, parteixes d'una bona mentalitat per a gaudir de l'esport que practiquis i tenir bona salut. Aconseguiràs trobar l'esport que t'apassioni,

t'hi dedicaràs per a millorar i t'ho passaràs molt bé. Tindràs gent que et donarà suport, us ajudareu i creixereu conjuntament, i el més important, gaudiràs d'una **bona salut**.

CONSELLS PER SER REGULAR FENT ESPORT

El consell més important per ser regular a l'hora de fer esport és a la vegada el més simple de tots, **diverteix-te**. Per millorar i créixer en un esport, és importantíssim que t'ho passis bé, ja sigui pels amics que també hi juguen, perquè t'apassiona la dinàmica de l'esport... no importa. Simplement, fes un esport amb el qual gaudeixis.

Crea la teva pròpia **agenda d'esport**, és a dir, una rutina diària on hi escriguis els dies que faràs esport, i et comprometis a complir. Felicita't cada vegada que ho compleixis, sembla una ximperia, però és molt important cuidar-nos de tant en tant.

Apunta com et sents després de fer esport, posa nom a les sensacions que tens quan estàs cansat o cansada i satisfet o satisfeta d'haver donat el màxim de tu.

BENEFICIS DE L'ESPORT

Penso que els beneficis físics que comporta fer esport ja els coneixes bastant, com per exemple, tenir més força, aguantar més corrents, tenir més massa muscular, flexibilitat, coordinació, etc.

No obstant això, a la llista que et poso a continuació t'hi afegeixo uns **beneficis igual o més importants** que els físics, els psicològics, és a dir, com afecta l'exercici a la nostra manera de sentir-nos, de pensar i de relacionar-nos:

- Augmenta l'autoestima, l'autoconfiança, el benestar.
- Millora la concentració i la memòria.
- És preventiu de la depressió.
- Disminueix l'ansietat.
- Millora l'autocontrol de les emocions.
- Allibera endorfines (són hormones que genera el cervell i estan associades amb el plaer).
- Ajuda a dormir millor.

Per acabar, comentar-te que a la nostra comarca es fan moltíssims esports i estic segur que, algun d'ells, és el teu, un esport que t'omplirà, et sentiràs satisfet, coneixeràs a gent, faràs amics i amigues, etc. Entre alguns d'ells tenim: ball, tenis, futbol, pàdel, bàsquet, crossfit, entrenament funcional, patinatge, atletisme, judo, running, bicicleta, callistènia...