

RECOMENDACIONES DELANTE DE UNA PANDEMIA

Seguidamente adjuntamos un artículo de psicología deportiva con referencia a las pautas aconsejadas a tener en cuenta, publicadas por la (Psicóloga del Deporte) **Sra. María del Carmen Molés**.

La suspensión o aplazamiento de las competiciones así como el cierre de centros deportivos y la prohibición de realizar deporte al aire libre, ha supuesto para los/as deportistas un cambio drástico en su estilo de vida. Tanto los profesionales, como aquellas personas que practican deporte por ocio y calidad de vida, sienten la necesidad de seguir haciendo ejercicio pero, en algunas ocasiones, el espacio y los recursos de los que disponen durante el confinamiento, no son los más adecuados para realizar lo que hasta el 13 de marzo estaban acostumbrados a llevar a cabo. “Hemos creado las siguientes pautas para que sirvan de ayuda en el día a día de todos los deportistas, porque aunque las condiciones sean diferentes, **es necesario seguir entrenado** en nuestras casas priorizando nuestra salud, la de las familias, y la de la población, evitando contagios y así combatir esta pandemia que nos afecta a todos”, afirma **M^a Carmen Molés**, psicóloga del Deporte y vocal de la Junta de Gobierno del **COPCV**.

Vamos a pensar qué podemos hacer entre todos/as.

1. **Aceptar la situación.** Esto implica darnos cuenta de lo que depende de nosotros y está a nuestro alcance y de lo que depende de otras circunstancias que se escapan a nuestro control. Depende de mí seguir creyendo en los valores que el deporte me ha enseñado: solidaridad, compromiso, paciencia, convivencia, respeto y apoyo.
2. Vivir **‘aquí y ahora’**. Si atiendo a mis pensamientos y me doy cuenta que los centro en las competiciones y entrenamientos, solo me servirá para generar angustia y encontrarme mal. Es importante centrarme en lo que ocurre día a día.
3. **Crear un espacio para entrenar**, que sea cómodo, que separe mi zona de ocio de mi zona de entrenamiento, que se adapte a mis necesidades como deportista lo más realista posible, que entre la luz natural, y dejar fuera las cosas que me molestan para seguir mi entrenamiento.
4. **Crea un horario de entrenamiento.** Continuar con una rutina te dará la sensación de mayor profesionalidad y cercanía al entrenamiento real, siendo más productivo y evitando caer en el sedentarismo.

5. **Vístete para ir a entrenar.** Aunque resulte curioso ponernos nuestra ropa habitual de entrenamiento nos ayudara a sentirnos más cómodos y servirá para diferenciar nuestra vida privada de la deportiva.
6. **Establece tareas** y objetivos diarios y semanales, recuerda que haces y para qué lo haces. Esto mantendrá tu nivel de motivación. Escríbelo y marca tus prioridades.
7. **Mantén el contacto con tus compañeros de entrenamiento,** realiza videollamadas, chats, maneras de comunicaros para que podáis compartir las experiencias que estáis teniendo en esta situación. En casa y acompañado.
8. Acuérdate del **entrenamiento invisible:** todo aquello que ahora puedo cuidar con más tranquilidad: la dieta saludable, las horas de sueño, la higiene, el cuidado del material deportivo, la hidratación, la higiene bucal, y la postura, es una forma de entrenar que te hará sentir bien.
9. Anota de manera periódica **los progresos** que haces. Esto permite ver cómo avanzas y cómo sigue manteniendo la forma física.
10. Si ya has trabajado con un psicólogo/a del deporte, recuerda realizar todo lo que aprendiste: **relajación, técnicas de visualización,** tiempo para ver los videos en los que compites, entrenas y puedes mejorar. Acuérdate de **cuidarte,** dedica tiempo a ver tu deporte favorito, a retar a alguno de tus amigos, a mostrar su mejor sonrisa y sobre todo valora que lo que haces es importante.



Reus, 16 de Abril de 2020