

Marzo2020

# GUIA DE AFRONTAMIENTO PARA DEPORTISTAS COVID-19



[www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

C/ Roc dels Escolls, n° 7, 2n A  
AD500 ANDORRA LA VELLA  
T. 813 300

## ¿COMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE NO PODER ENTRENAR?

Está claro que todos estamos sufriendo esta situación y la vamos gestionando como podemos. Últimamente se ha creado controversia por la demanda de los deportistas para poder salir a entrenar y la reacción masiva de la gente pidiéndoles solidaridad y paciencia. En ningún caso, esta petición significa que los deportistas no sean solidarios, no quieran hacer caso o sean egoístas. Estos hechos, sólo ponen de relieve el malestar generalizado y la ansiedad que genera no poder entrenar, saber que tienes por delante fechas importantes y que otros países (como Holanda o el Reino Unido) no tienen las restricciones que tenemos aquí y creará desigualdades de rendimiento. De ahí que incluso se esté planteando posponer unos juegos olímpicos.

Esta guía pretende dar un poco de orientación general para poder hacer frente al estrés de no poder entrenar al más alto nivel y gestionar el tiempo y las emociones de la mejor manera mientras todo esto dura.

Es importante poder gestionar las áreas que conforman nuestra vida en estos momentos: gestión de mi tiempo, el sueño y la nutrición, el entrenamiento físico, la preparación mental, la formación académica o escolar para los más pequeños y el trabajo para los más mayores , el ocio y el tiempo en familia / pareja.

En este sentido, es muy importante y ahora más que nunca, seguir unas rutinas y un equilibrio. El uso del móvil, televisión (Netflix, HBO, etc.) o de los videojuegos no están prohibidos, pero hay que dosificarse. Es decir, tenemos que procurar que el ocio no sea únicamente tecnológico, por ejemplo.

## LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DEL LOS DEPORTISTAS MARCARÁ LA DIFERENCIA

Ahora tenemos que ser creativos y sacar todos los recursos para transformar los inconvenientes en ventajas.

Como dice una amiga, a cada problema encontramos soluciones y no al revés.



## PAUTAS PARA ADAPTARSE A LA SITUACIÓN

### 1- CREATE UNA RUTINA

Es importante crear una rutina. Antes de hacer un cambio conductual necesitamos uno de pensamiento, de actitud, y esto se consigue pensando en una rutina a seguir durante estos días.

Por ello, hazte un planning semanal. Dedícale el tiempo que haga falta, pero hazlo. Si lo hemos puesto en el punto numero uno es por algo.

En este planning has de poner todo lo que quieres hacer durante la semana y como quieres plantear los fines de semana.

- Los entrenamientos y el tiempo que quieres dedicar.
- Las horas del sueño: importante que sean fijas y de 8 horas aproximadamente.
- Mantener una dieta equilibrada y adaptada al gasto diario. Evita picar entre horas y dedica tiempo para cocinar.
- Estipula un tiempo limitado por las series y las películas, los videojuegos y por las redes sociales.
- Aprovecha el tiempo que ahora tienes para estar con tu familia y pareja. Los viajes y el día a día, no te lo permiten menudo. Es un momento único.
- Dedícate un tiempo para ti solo. Si lo necesitas ve a un espacio donde puedas estar un rato tú solo.
- Si te gusta busca tiempo para leer, para documentarte sobre aspectos relacionados con tu deporte, mira vídeos de competiciones que ya has realizado para analizar hacerte.
- Charlar con los amigos y estar conectado con los demás vía videoconferencia.
- Coordínate con tu entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo del deporte, etc. y aclara dudas o infórmate de cosas que puedes hacer.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MAÑANA							
MEDIODIA							
TARDE							
NOCHE							

**EJEMPLO**



## 2- REPLANTEA TUS OBJETIVOS

Replantea tus objetivos de manera a tener conductas bien definidas y concretas a realizar.

Plantéate durante un mes que quieres conseguir (objetivo general) y luego, conviértelo en fragmentos por semanas, y luego, por conductas concretas en cada día de la semana.

Plantéalo a nivel deportivo, pero también personal, laboral o académico.

OBJECTIVO .....

### CONDUCTAS Y ESTRATEGIAS QUE PONGO EN PRACTICA

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

¿LO HE CONSEGUIDO?     SI     NO

### ASPECTOS QUE PUEDO MEJORAR

.....  
.....

### **3- READAPTA TUS ENTRENAMIENTOS**

Habla con tu preparador físico o entrenador para que te pasen ideas para entrenar en casa.

Utiliza todos los recursos de los que dispongas.

### **4- CAMBIA TU MANERA DE PENSAR**

Suspendidas las competiciones, los entrenamientos, y ¿ahora qué? Tras la primera fase de choque es normal que hayas podido sentir:

- Rabia porque hace mucho que trabajas duro para cumplir tus objetivos.
- Tristeza de sentir que pierdes tu rutina, tus objetivos.
- Miedo por si no puedo entrenar, qué harán con las competiciones, por si me contagio, etc.
- Incertidumbre de no saber que pasará a partir de ahora, ni exactamente cuándo durará esta situación.

Estas emociones pueden provocar que o bien neguemos la realidad ("si no es para tanto, que exagerados ..."), que seamos muy alarmistas, o que no dejemos de pensar en ello o de buscar información. Aceptemos la realidad con responsabilidad.

¿Sabías que aprender a aceptar las dificultades te hará más fuerte mentalmente? Aprende.

## 5- APROVECHA Y ENTRENATE PARA SUFRIR

Gestiona tus emociones mientras te entrenas i te preparas para el sufrimiento:

- 1- Piensa en aquellas situaciones de sufrimiento que experimentas en tu práctica diaria y proponte experimentarlo más a menudo. No hay que hacerlo siempre, pero si, exponerte con más frecuencia a lo que no te gusta y te hace sufrir. Piensa que estos días del confinamiento te pueden ser útiles para entrenar la exposición al sufrimiento físico y mental. Por ejemplo, resiste al escozor en las piernas o de los brazos de la actividad anaeróbica, aprende a resistir la fatiga general de las sesiones que parecen que no terminen, vence la sensación de no estar motivado o en forma para afrontar una sesión dura o aburrida y hacerlo de todos modos, gestiona la frustración de no hacer lo que quieres ni de obtener a los resultados que quieres.
- 2- Crea una lista de situaciones o momentos en los que has sufrido y planifica sesiones de entrenamiento donde justamente puedas trabajar estos aspectos.

SITUACIONES QUE ME HACEN SUFRIR:

.....  
.....  
.....

SESIÓN PLANIFICADA DE PREPARACIÓN AL SUFRIMIENTO:

.....  
.....  
.....

Algunas estrategias per afrontar el sufrimiento:

- Contar
- Segmentar el entrenamiento
- Introdúctete al *mindfulness*



## **6- APROVECHA PARA HACER TODO LO QUE TENIAS PENDIENTE**

Haz cosas para las que nunca encuentras tiempo: leer, escribir, aprender inglés, practicar con la guitarra, poner orden en las fotos, ver películas, analizar vídeos de competiciones, etc. La lista es infinita.

## **7- CONÉCTATE**

Es importante mantenerse en contacto con amigos y seres queridos. Es igualmente importante mantenerse en contacto con los entrenadores, los preparadores físicos, la federación, etc. No sólo mensajes y por teléfono, también con video llamadas.

## **8- PERO TAMBIÉN ENCUENTRA TU ESPACIO**

En caso de estar con la familia o con la pareja pasando estos días, busca rincones de la casa, momentos y situaciones en que te puedas aislar para así tener un momento para respirar y encontrar un ocio personal.

## **9- APUNTATE A LAS INICIATIVAS SOCIALES**

Hay también los beneficios positivos sobre tu estado de ánimo de participar en iniciativas como los aplausos a los balcones, los retos en las redes sociales, etc. Nos hacen sentir más unidos.

## 10- APROVECHA PARA APRENDER A VISUALIZAR

El método de visualización forma parte de una de las técnicas más populares utilizadas por los deportistas y entrenadores para mejorar el rendimiento, y su uso frecuente es una de las características para alcanzar el éxito.

¿Qué ventajas ofrece la visualización?

- Acorta el tiempo de aprendizaje.
- Mejora la estabilidad de la habilidad aprendida.
- Mejora la precisión y la velocidad de la ejecución.
- No se necesita material.
- El riesgo de lesión es prácticamente nulo, ya que no te mueves.

¡Ayudarás a tu cerebro a fortalecer todas las conexiones neuronales que trabajan en cada ejecución de tus rutinas!

### Pasos para visualizar

#### 1- Vete a un lugar tranquilo

Es necesario que te encuentres en un espacio alejado de interrupciones en el que puedas relajarte durante el tiempo que necesites. Si es posible, procura que el espacio tenga poca luz, facilitará tu relajación.

#### 2- Relájate

Alcanzar un estado de relajación es vital para que puedas practicar la visualización. Ejercicios de respiración diafragmática pueden ayudarte a conseguir ese estado de relajación.

### 3- Concéntrate

Has focalizar tu atención en los estímulos relevantes. En unas ocasiones estos estímulos serán el propio cuerpo y, en otros, deberás focalizar tu atención en referencias externas a las que tienes que mirar para tomar la decisión adecuada.

Tanto si tu objetivo es mejorar una técnica concreta de tu deporte, como si lo que pretendes mejorar es la toma de decisión, es muy importante que conozcas las consignas técnicas y tácticas. Tu entrenador y psicólogo del deporte pueden ayudarte con ello.

### 4- Toma el control de tus imágenes

La capacidad de controlar las imágenes de la visualización es una de las claves de la técnica. Tienes que conseguir que sea la imagen que quieres la que esté en tu mente y no otra.

### 5- Ver desde una perspectiva interna o externa según el objetivo.

Cuando visualizas, puedes ver las imágenes tal como las verías en una situación real, es decir, desde tus propios ojos (perspectiva interna), o puedes hacerlo como si tú fueras un espectador sentado en la grada viendo a ti mismo (perspectiva externa).

Si lo que pretendes es trabajar un elemento técnico, será adecuado que visualices desde una perspectiva interna, mientras que si tu objetivo es repasar una acción global será más adecuado hacerlo desde una perspectiva externa.

6- Modifica la velocidad de las imágenes según tus necesidades.

Tienes que aprender a modificar la velocidad de tus imágenes según tus necesidades. Cámara lenta para corregir un determinado aspecto técnico, velocidad normal para repasar la ejecución y cámara rápida cuando la tarea sea larga.

7- Implica a tus sentidos

Visualizar no es únicamente construir imágenes visuales. También puedes implicar al resto de tus sentidos: oído (visualizar el ruido del público o las instrucciones de tu entrenador), olfato (percibir el olor del terreno de juego), sabor (notar el sabor de tu sudor) y cenestesia (percibir sensaciones). Implicar tus sentidos otorgará a tus imágenes una mayor vivacidad.

8- Utiliza el entorno

La gente del público, los compañeros y rivales o el ruido son elementos presentes en tu realidad competitiva, pero no siempre tienen por qué aparecer en tus visualizaciones. Si lo que quieres es mejorar acciones técnicas, te será más fácil si visualizas sin tener en cuenta el contexto, ya que te permitirá centrarte en la acción.

Para trabajar situaciones anímicas o movimientos tácticos, sí será importante que tengas en cuenta el contexto.

Al principio puede resultarte difícil controlar las imágenes de tu mente, la perspectiva desde la que las ves o la velocidad a la que lo haces. Un riguroso trabajo con el psicólogo del deporte y mucha práctica te ayudarán a mejorar esta habilidad.



**EVITA:** estar conectado todo el día, buscar demasiada información sobre el Covidien-19, quedarte en el sofá, quedarte con pijama, comer a todas horas y picar, ver demasiado la televisión o jugar a las videoconsolas, pensar en el deporte y en ti antes que en el conjunto y la salud de tus.

## FUENTES CONSULTADAS

Cajal, A. *Visualización deportiva: para qué sirve y cómo practicarla*. Documentos consultados en el enlace <https://www.lifeder.com/visualizacion/>

Marshall, S. & Paterson, L. (2018) *La mente del deportista*. Editorial Paidotribo.

Tabasco, S. Documentos consultados en el enlace <https://cdn.leverade.com/files/8qb2Z7HGxf.pdf> - Psicología PROAD - CSD

Síguenos en  i en  @capsiorra

Para más información nos encontrarás en [www.capsiorra.com](http://www.capsiorra.com)