

Març2020

GUIA D'AFRONTAMENT PELS ESPORTISTES COVID-19



www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, n° 7, 2n
AAD500 ANDORRA LA VELLA
T. 813 300

COM AFRONTAR L'ESTRÈS DE NO PODER ENTRENAR?

Està clar que tots estem patint aquesta situació i l'anem gestionant com podem. Darrerament s'ha creat controvèrsia per la demanda dels esportistes per poder sortir a entrenar i la reacció massiva de la gent demanant solidaritat i paciència. En cap cas, aquesta demanda significa que els esportistes no siguin solidaris, no vulguin fer cas o siguin egoistes. Aquests fets, només posen de relleu el malestar generalitzat i l'ansietat que genera no poder entrenar, saber que tens per davant dates importants i que altres països (Holanda o el Regne Unit) no tenen les restriccions que tenim aquí i crearà desigualtats de rendiment. Que tots els esforços fets fins ara, s'han de mantenir fent front a les restriccions de cada país. D'aquí que fins i tot s'hagi plantejat posposar uns jocs olímpics.

Aquesta guia pretén donar una mica d'orientació general per poder fer front a l'estrès de no poder entrenar al més alt nivell i gestionar el temps i les emocions de la millor manera mentre tot això dura.

És important poder gestionar les àrees que conformen la nostra vida en aquests moments: gestió del meu temps, la son i la nutrició, l'entrenament físic, l'entrenament mental, la formació acadèmica o escolar pels més petits i la feina pels més grans, l'oci i el temps en família/parella.

En aquest sentit, és molt important i ara més que mai, seguir unes rutines i un equilibri. L'ús del mòbil, televisió (Netflix, HBO, etc.) o dels videojocs no estan prohibits, però cal dosificar-se. Es a dir, hem de procurar que l'oci no sigui únicament tecnològic, per exemple.

LA CAPACITAT D'ADAPTACIÓ DELS ESPORTISTES MARCARÀ LA DIFERÈNCIA

Ara hem de ser creatius i treure tots els recursos per transformar els inconvenients en avantatges.

Com diu una amiga, a cada problema trobem solucions i no a l'inrevés.



PAUTES PER ADAPTAR-SE A LA SITUACIÓ

1- CREA'T UNA RUTINA

És important crear una rutina. Abans de fer un canvi conductual en necessitem un de pensaments, d'actitud, i això s'aconsegueix pensant en una rutina a seguir durant aquests dies.

Per això, fes-te un *planning* setmanal. Dedica-hi el temps que faci falta, però fes-ho. Si ho hem posat al punt número 1 és per alguna cosa. En a aquest *planning* hi has de posar tot el que vols fer durant la setmana i com vols plantejar els caps de setmana.

- Els entrenaments i el temps que hi vols dedicar.
- Les hores del son: important que siguin fixes i de 8 hores aproximadament.
- Mantenir una dieta equilibrada i adaptada a la despesa diària. Evita picar entre hores i dedica temps per cuinar.
- Estipula un temps limitat per les sèries i les pel·lícules, els videojocs i per les xarxes socials.
- Aprofita el temps que ara tens per estar amb la teva família i parella. Els viatges i el dia a dia, no t'ho permeten sovint. És un moment únic.
- Dedica't un temps per tu sol. Si ho necessites ves a un espai on puguis estar una estona tu sol.
- Si t'agrada busca temps per llegir, per documentar-te sobre aspectes relacionats amb el teu esport, mira vídeos de competicions que ja has realitzat per analitzar-te.
- Xerrar amb els amics i estar connectat amb els demès via videoconferència.
- Coordina't amb el teu entrenador, preparador físic, fisioterapeuta, nutricionista, preparador mental, etc. i aclareix dubtes o informa't de coses que pots fer.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB	DOMENGE
MATÍ							
MIGDIA							
TARDA							
NIT							

EXEMPLE



2- REPLANTEJA ELS TEUS OBJECTIUS

Replanteja els teus objectius de manera a tenir conductes ben definides i concretes a realitzar.

Ho pots fer a nivell esportiu, però també personal, laboral o acadèmic.

OBJECTIU

CONDUCTES I ESTRATÈGIES QUE POSO EN PRÀCTICA

1.....

2.....

3.....

4.....

HO HE ASSOLIT? SI NO

ASPECTES QUE PUC MILLORAR

.....

.....

3- READAPTA ELS TEUS ENTRENAMENTS

Parla amb el teu preparador físic o entrenadors perquè et donin idees per entrenar a casa.

Utilitza tots els recursos dels que disposis.

4- CANVIA LA TEVA MANERA DE PENSAR

Suspenses les competicions, els entrenaments ... i ¿ara què? Després de la primera fase de xoc és normal que hagi pogut sentir:

- Ràbia perquè fa molt que treballes de valent per complir els teus objectius.
- Tristesa de sentir que perds la teva rutina, els teus objectius.
- Por per si no puc entrenar, què faran amb les competicions, per si em contagio, etc.
- Incertesa de no saber que passarà a partir d'ara, ni exactament quan durarà aquesta situació.

Aquestes emocions poden provocar que o bé neguem la realitat ("si no és per a tant, que exagerats ..."), que siguem molt alarmistes, i que no deixem de pensar-hi o de buscar informació. Acceptem la realitat amb responsabilitat.

Sabies que aprendre a acceptar les dificultats et farà més fort mentalment? Aprèn-ne.

5- APROFITA PER ENTRENAR EL PATIMENT

Gestiona les teves emocions mentre t'entrenes i et prepares pel sofriment:

- 1- Pensa en aquelles situacions de patiment que experimentes en la teva pràctica diària i proposa't experimentar-ho més sovint. No cal fer-ho sempre, però si, exposar-te amb més freqüència a allò que no t'agrada i et fa sofrir. Pensa que aquests dies del confinament et poden ser útils per entrenar l'exposició al patiment físic i mental. Per exemple, resisteix a la cremor a les cames o dels braços de l'activitat anaeròbica, aprèn a resistir la fatiga general de les sessions que semblen que no acabin, venç la sensació de no estar motivat o en forma per afrontar una sessió dura o avorrida i fer-ho de totes maneres, gestiona la frustració de no fer el que vols ni d'obtenir a els resultats que vols.
- 2- Crea una llista de situacions o moments en els que has patit i planifica sessions d'entrenament on justament puguis treballar aquests aspectes.

SITUACIONS QUE EM FAN PATIR :

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

SESSIÓ PLANIFICADA D'ENTRENAMENT AL PATIMENT:

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

Algunes estratègies per afrontar el patiment:

- Comptar
- Segmentar l'entrenament
- Introdueix-te al *mindfulness*

6- APROFITA PER FER TOT EL QUE TENIES ENDARRERIT

Fes coses per a les que mai trobes temps: llegir, escriure, aprendre anglès, practicar amb la guitarra, posar ordre a les fotos, veure pel·lícules, analitzar vídeos de competicions, etc. La llista és infinita.

7- ESTIGUES CONNECTAT

És important mantenir-se en contacte amb amics i éssers estimats. Igualment important ho és mantenir-se en contacte amb els entrenadors, els preparadors físics, la federació, etc. No només missatges i per telèfon, també amb videotrucades.

8- PERÒ TAMBÈ TROBA EL TEU ESPAI

En cas d'estar amb la família o amb la parella passant aquests dies, busca racons de la casa, moments i situacions en què et puguis aïllar per així tenir un moment per respirar i trobar un oci personal.

9- APUNTA'T A LES INICIATIVES SOCIALS

Hi ha també els beneficis positius sobre el teu estat d'ànim de participar en iniciatives com els aplaudiments als balcons, els reptes a les xarxes socials, etc. per sentir-nos més units.

10- APROFITA PER APRENDRE A VISUALITZAR

El mètode de visualització forma part d'una de les tècniques més populars utilitzades pels esportistes i entrenadors per millorar el rendiment, i el seu ús freqüent és una de les característiques per assolir l'èxit.

Quins avantatges ofereix la visualització?

- Ecurça el temps d'aprenentatge.
- Millora l'estabilitat de l'habilitat apresada.
- Millora la precisió i la velocitat de l'execució.
- No es necessita material.
- El risc de lesió és pràcticament nul, ja que no et mou.

Ajudaràs al teu cervell a enfortir totes les connexions neuronals que treballen en cada execució de les teves rutines!

Passos per a visualitzar

1- Vés a un lloc tranquil

Cal que et trobis en un espai allunyat d'interrupcions en el qual puguis relaxar-te durant el temps que necessitis. Si és possible, procura que l'espai tingui poca llum, facilitarà la teva relaxació.

2- Relaxa't

Assolir un estat de relaxació és vital perquè puguis practicar la visualització. Exercicis de respiració diafragmàtica poden ajudar-te a aconseguir aquest estat de relaxació.

3- Concentra't

Has focalitzar la teva atenció en els estímuls rellevants. En unes ocasions aquests estímuls seran el propi cos i, en altres, hauràs de focalitzar la teva atenció en referències externes a les que has de mirar per prendre la decisió adequada.

Tant si el teu objectiu és millorar una tècnica concreta del teu esport, com si el que pretens millorar és la presa de decisió, és molt important que coneguis les consignes tècniques i tàctiques. El teu entrenador i psicòleg de l'esport poden ajudar-te amb això.

4- Pren el control de les teves imatges

La capacitat de controlar les imatges de la visualització és una de les claus de la tècnica. Has d'aconseguir que sigui la imatge que tu vols la que estigui en la teva ment i no una altra.

5- Visualitza des d'una perspectiva interna o externa segons l'objectiu.

Quan visualitzes, pots veure les imatges tal com les veuries en una situació real, és a dir, des dels teus propis ulls (perspectiva interna), o pots fer-ho com si tu fossis un espectador assegut a la grada veient-te a tu mateix (perspectiva externa).

Si el que pretens és treballar un element tècnic, serà adequat que visualitzis des d'una perspectiva interna, mentre que si el teu objectiu és repassar una acció global serà més adequat fer-ho des d'una perspectiva externa.

6- Modifica la velocitat de les imatges segons les teves necessitats.

Has d'aprendre a modificar la velocitat de les teves imatges segons les teves necessitats. Càmera lenta per corregir un determinat aspecte tècnic, velocitat normal per repassar l'execució i càmera ràpida quan la tasca sigui llarga.

7- Implica als teus sentits

Visualitzar no és únicament construir imatges visuals. També pots implicar la resta dels teus sentits: oïda (visualitzar el soroll de el públic o les instruccions del teu entrenador), olfacte (percebre l'olor de el terreny de joc), gust (notar el sabor del teu suor) i cenestèsia (percebre sensacions) . Implicar els teus sentits atorgarà a les teves imatges una major vivacitat.

8- Utilitza l'entorn

Les gent del públic, els companys i rivals o el soroll són elements presents en la teva realitat competitiva, però no sempre tenen per què aparèixer en les teves visualitzacions. Si el que vols és millorar accions tècniques, et serà més fàcil si visualitzes sense tenir en compte el context, ja que et permetrà centrar-te en l'acció.

Per treballar situacions anímiques o moviments tàctics, sí que serà important que tinguis en compte el context.

Al principi pot resultar-te difícil controlar les imatges de la teva ment, la perspectiva des de la qual les veus o la velocitat a la qual ho fas. Un rigorós treball amb el psicòleg de l'esport i molta pràctica t'ajudaran a millorar aquesta habilitat.



EVITA: estar connectat tot el dia, buscar massa informació sobre el COVID-19, quedar-te al sofà, quedar-te amb pijama, menjar a totes hores i picar, veure massa la TV o jugar a videojocs, pensar en l'esport i en tu abans que en el conjunt i la salut dels teus.

FONTS CONSULTADES

Cajal, A. *Visualización deportiva: para qué sirve y cómo practicarla*. Documents extrets de l'enllaç <https://www.lifeder.com/visualizacion/>

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

Tabasco, S. Documents extrets de l'enllaç <https://cdn.leverade.com/files/8qb2Z7HGxf.pdf> - Psicología PROAD - CSD

Segueix-nos al  i al  @capsiorra

Per a més informació ens trobaràs a www.capsiorra.com