

## **Centre d'Alt Rendiment (CAR)**

**Unitats de Ciències, Medicina i Tecnologia  
(CMT) i de Formació**

**Recomendaciones per el mantenimiento  
de la salud, el estado de forma, la  
motivación y el bienestar, durante el  
período de confinamiento.**



## índice

Departamento de Medicina CAR-CST	3
Departamento de Fisioterapia y Readaptación a la Actividad Física	6
Departamento de Psicología – Mantener la motivación, focalizar en el presente, gestionar la emoción y mantenerse ocupado	7
Departamento SAE – Unidad de Formación	9
Fisiología y Nutrición – Buenos hábitos y estado de forma	13
Preparación Física – Recomendaciones para el mantenimiento de la condición física general durante el periodo de confinamiento por Covid-19	15
AFRONTANDO EL ESTADO DE AISLAMIENTO COMO DEPORTISTAS. Departamento de Psicología del Deporte	16

## Recomendaciones per el mantenimiento de la salud, el estado de forma, la motivación y el bienestar, durante el período de confinamiento.

### Departamento de Medicina CAR-CST



Os adjuntamos las normas que debemos cumplir en la actual situación de aislamiento, e información que pensamos os puede ser de interés.

A todos los entrenadores: mucho ánimo y confiamos en vuestra creatividad y talento para dar pautas de entrenamiento.

Aprovechamos para recordaros que cada médico del departamento estará a disposición, mediante e-mail, de los entrenadores con los que trabaja habitualmente, para asesorar y/o consultar durante el periodo de aislamiento domiciliario.

Asimismo, junto con el fisioterapeuta, estará en contacto con los deportistas que imprescindiblemente estaban realizando tratamiento por alguna lesión o cirugía para realizar el seguimiento.

Ante cualquier duda, contactar con el médico responsable del equipo.

Y recordad que las fuentes de información más fiables son vuestros propios médicos, el Departament de Salut, el Ministerio de Sanidad y la OMS.

Para aquellos interesados, la Sociedad Española de Medicina del Deporte, la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España, han elaborado unas recomendaciones que podéis encontrar en

[http://www.femede.es/documentos/Recomendaciones\\_entrenamiento-COVID.pdf](http://www.femede.es/documentos/Recomendaciones_entrenamiento-COVID.pdf)

Para los que queráis FAQ de la OMS, las tenéis en

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Para aquellos que tengáis una persona cercana, Covid-19 positivo, os adjuntamos unas medidas de aislamiento domiciliario.

Muchos ánimos a todos,

Dra. Teresa Pomés	<a href="mailto:tpomes@car.edu">tpomes@car.edu</a>	Rospi Flos	<a href="mailto:rflos@car.edu">rflos@car.edu</a>
Dra. Carmen Porcar	<a href="mailto:cporcar@car.edu">cporcar@car.edu</a>	Susana Carvalho	<a href="mailto:scarvalho@car.edu">scarvalho@car.edu</a>
Dr. Roberto Martínez	<a href="mailto:martinez.roberto@car.edu">martinez.roberto@car.edu</a>	Antonia Barea	<a href="mailto:antonia.barea@car.edu">antonia.barea@car.edu</a>
Dr. Xavier García	<a href="mailto:xavier.garcia@car.edu">xavier.garcia@car.edu</a>	Isabel Salinas	<a href="mailto:isalinas@car.edu">isalinas@car.edu</a>
Dr. Jocélio Campos	<a href="mailto:jocelio.campos@car.edu">jocelio.campos@car.edu</a>		
Dr. Ramon Olivé	<a href="mailto:rolive@car.edu">rolive@car.edu</a>		
Dra. Montse Bellver	<a href="mailto:mbellver@car.edu">mbellver@car.edu</a>		

## Departamento médico CAR-CST

### Recomendaciones breves para entrenadores y atletas.

1. Nunca desobedecer a las autoridades: sus normas han de cumplirse siempre.
2. Nunca realizar programa de mantenimiento físico en caso de fiebre.
3. Realizar el programa de mantenimiento solamente en el propio domicilio: si nos lo ha proporcionado un entrenador, preparador o readaptador, mucho mejor.
4. Mucho cuidado al toser o estornudar: proyectamos gotitas gruesas que pueden contener virus en las personas infectadas.



5. Mantener la distancia de al menos 1 metro (mejor 1,5) con las demás personas: permite que las gotitas caigan y no nos manchen.
6. No tocarse la cara, boca, nariz ni ojos: si hemos tocado las gotitas de un infectado sin saberlo, nosotros nos introducimos el virus en el organismo.
7. Lavarse las manos es lo más importante porque puede inactivar el virus pero sólo si se hace bien: con jabón 40-60 segundos o con solución hidroalcohólica 20-30 segundos.



8. No dejarse convencer por cualquier información, especialmente en redes sociales donde todos se creen expertos: la fuente más fiable son vuestros propios médicos.
9. Suspender el programa de mantenimiento físico si empiezan síntomas. Recordad que las pistas más útiles que tenemos para sospechar el coronavirus son: temperatura mayor de 37° (en axila), dificultad respiratoria y tos.
10. Mantenerse atento por si aparecen esos síntomas en las personas que nos rodean: mantener la distancia, llamar al Centro de Salud y seguir sus instrucciones.

## MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



### RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- ▲ Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas.
- ▲ Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente.
- ▲ Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- ▲ Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores y pomos de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

SI EL ENFERMO NECESITA SALIR DE LA HABITACIÓN DEBE LLEVAR MASCARILLA QUIRÚRGICA (SIN FILTROS) Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



TELÉFONO OPERATIVO PARA COMUNICARSE CON EL PERSONAL SANITARIO



LIMPIEZA CON LEJÍA 1:100 (10 cc. POR CADA LITRO DE AGUA)



LA HABITACIÓN DEBE ESTAR BIEN VENTILADA HACIA EL EXTERIOR DE LA VIVIENDA



CUARTO DE BAÑO DE USO EXCLUSIVO PARA EL AFECTADO SI ES POSIBLE



CUBO DE BASURA, CON TAPA DE APERTURA DE PEDAL, Y EN SU INTERIOR UNA BOLSA CON AUTOCIERRE



LA ROPA Y LAS SÁBANAS DEBEN INTRODUCIRSE EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (LAVAR A 60° - 90°)



LAVAR PLATOS Y CUBIERTOS A ALTAS TEMPERATURAS (SI ES POSIBLE LAVAVAJILLAS)



CORRECTO LAVADO DE MANOS: DE 40 - 60 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN (DE MANERA OCASIONAL, CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA)



PUERTA CERRADA

### Departamento de Fisioterapia y Readaptación a la Actividad Física:

- CORE: Recuerda que, en los periodos donde se disminuyen las cargas de trabajo, es importante seguir realizando un buen trabajo de estabilización lumbo-pélvica y, aquellos/as atletas que lo tengan pautado, continuar con los protocolos específicos de prevención (ya sean pautas de estiramientos, ejercicios de reprogramación neuromotriz, trabajo de fuerza, etc.)
- BAÑO FRIO: Como ya sabes, hasta dos horas posteriores a entrenamientos con cargas y/o volumen importante (series, pliometrías, trabajo de fuerza etc.), el baño frío es, además de una medida óptima de recuperación del entrenamiento, un buen aliado en la prevención de procesos inflamatorios en las horas posteriores. Utilízalo en forma de baño o ducha de piernas, agua bien fría unos 4 minutos tras entrenamientos intensos.
- MASAJE: Estos días que no puedes realizar el masaje de descarga, el rodillo de masaje (foam roller) o incluso las pistolas percutoras, puede ser un buen recurso para normalizar el tono y evitar lesiones, pero no abuses de el, utilízalo sólo si notas la zona especialmente cargada y no repitas la sesión hasta al menos 72 horas. Si te has hecho daño y sospechas de una posible lesión muscular, no lo utilices los primeros 4 días.
- Cada fisioterapeuta se ha puesto en contacto con las / los deportistas que estaban realizando tratamiento de recuperación o trabajo preventivo, para orientar el seguimiento y gestión de cargas que debe ir implementando.
- Cualquier duda o necesidad, por favor, poneros en contacto vía e-mail o teléfono, con fisioterapeuta responsable del equipo:

Marta bou	<a href="mailto:mbou@car.edu">mbou@car.edu</a>
Cristina Martí	<a href="mailto:crismarti@car.edu">crismarti@car.edu</a>
Guillem Rodríguez:	<a href="mailto:grodriguez@car.edu">grodriguez@car.edu</a>
Fidel Sust	<a href="mailto:fsust@car.edu">fsust@car.edu</a>
Fermín Oliete	<a href="mailto:foliete@car.edu">foliete@car.edu</a>
Miquel A Cos	<a href="mailto:mcos@car.edu">mcos@car.edu</a>

## **Departamento de Psicología – Mantener la motivación, focalizar en el presente, gestionar la emoción y mantenerse ocupado**

Recomendamos que, a parte de leer este resumen, dediques tiempo a leer todas las recomendaciones del departamento de Psicología, al final de este documento.

### RECUERDA ...

- Sólo se trata de una situación temporal, pasada la cual todos habremos aprendido muchas cosas, tanto de los demás como de nosotros mismos.
- Tómate el paro tal como si fuera una lesión. Sencillamente NO PUEDES entrenar.
- Relativiza el problema. No es tu problema. Todo el mundo está igual.
- Aprovecha todo lo que puedas los beneficios secundarios del paro (más tiempo para estudiar, estar con la familia, recuperarte de las lesiones ...)
- No te preocupes por lo que no puedes hacer. Ocupate de lo que sí puedes hacer.
- No te preocupes por las competiciones que no sabes si se harán, ni cuándo. Ocupate de mantenerte en el mejor estado posible para cuando se reanude la actividad.
- Haz todo lo posible para mantenerte en forma, o poder tener sensaciones similares a las reales a través de la visualización (práctica imaginada). Sigue las recomendaciones de los técnicos (entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos)
- Busca formas alternativas de seguir conectado con el deporte. Explora formas de incrementar el conocimiento del deporte, por ejemplo observando y analizando competiciones y como lo hacen los mejores.
- Trata de mantener hábitos saludables. El entrenamiento "invisible" (descanso, dieta ...) sigue siendo imprescindible para poderte reconectar lo mejor posible cuando sea el momento.
- Limita el exceso de información sobre el coronavirus o el consumo de información proveniente de fuentes no fiables, fakes, etc.
- Gestiona el tiempo disponible convirtiendo en rutinas programadas todas las actividades posibles de realizar. Tener el tiempo estructurado te ayudará a combatir el aburrimiento.
- Conéctate con otros vía videoconferencia. Busca a alguien diferente con quien hablar cada día o haz sesiones en grupo.
- Cuidado con el uso excesivo del móvil, TV o tablets.



CAR Sant Cugat  
Av. Alcalde Barnils, 3-5  
08174 Sant Cugat del Vallès  
Barcelona

- Intenta diversificar el tiempo libre con actividades tradicionales (lectura, juegos de mesa) o consumiendo productos culturales gratuitos disponibles en la red.
- Cualquier duda o necesidad, por favor, poneros en contacto vía e-mail o teléfono, con el/la fisiólogo/a responsable del equipo

Josep Font	<a href="mailto:pfont@car.edu">pfont@car.edu</a>
Eduardo Amblar	<a href="mailto:eamblar@car.edu">eamblar@car.edu</a>
Joan Vives	<a href="mailto:joan.vives@car.edu">joan.vives@car.edu</a>

## Departamento SAE – Unidad de Formación

**Recomendaciones para mejorar tus hábitos de estudio y tus competencias durante este período de confinamiento en casa.**

Las profesionales del SAE están coordinadas ante cualquier demanda que pueda surgir y están accesibles por email y / o teléfono por los deportistas que lo puedan necesitar: [sae@car.edu](mailto:sae@car.edu)

---

⇒ Si estás estudiando 2º de **BACHILLERATO** y preparando **SELECTIVIDAD**:

Aprovecha este tiempo para estudiar y organizar el estudio de cara a finales de curso. En este link podrás encontrar herramientas para facilitar el estudio.

<https://www.educaweb.cat/continguts/educatiu/tecniques-estudi/>

📌 **La selectividad no será en junio, sino en julio, pendiente confirmar fecha.**

⇒ Si tienes que preparar las **PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**:

El plazo previsto para hacer la preinscripción era del **16 al 26 de Marzo**

📌 **Información de última hora: Los plazos quedan suspendidos e interrumpidos de acuerdo con el Real Decreto 463/2020**

Os haremos llegar un documento especialmente para los deportistas que se presenta a las pruebas.

En este enlace encontrarás el temario de las pruebas.

<http://ensenyament.gencat.cat/ca/serveis-tramits/proves/proves-acces/gs-fp/contingut-temaris-material/temaris/>

Os dejamos unos links con muestras de exámenes para que podáis estudiar.

[https://www.xelu.net/html/materials/materials\\_fitxa.php?idioma=catala&materials\\_ID=25](https://www.xelu.net/html/materials/materials_fitxa.php?idioma=catala&materials_ID=25)

<http://milaifontanals.cat/examen/examen.htm>

⇒ Si estás en la **UNIVERSIDAD**:

### **ORGANIZA TU ESTUDIO**

Planifica las asignaturas. Ponte un horario de estudio y realiza las tareas que te hayan encomendado.

No estamos de vacaciones ni de concentración deportiva, así que, aprovecha y ayuda a tu mente a estar activa!

En este enlace podrás encontrar herramientas para facilitar el estudio.

<https://www.educaweb.cat/continguts/educatiu/tecniques-estudi/>

⇒ Si estás preparando unas **OPOSICIONES**:

Muchas pruebas han quedado pospuestas, por el tiempo imprescindible y la medida se revisará en función de la epidemiología y las directrices de las autoridades competentes, entre ellas las 750 plazas de mossos d'esquadra.

---

### **MEJORA TUS COMPETENCIAS:**

#### **📖 APRENDE INGLÉS Y OTROS IDIOMAS GRATIS**

A través de la web o app de DUOLINGO:

<https://es.duolingo.com>

Preparación al nivel First Certificate

<https://first-certificate.com> (precio muy reducido entre 6 y 12 € / mes)

#### **📖 EMPRENDEDURÍA**

Barcelona Activa Empresas

- Seminarios online de emprendimiento
- Constitución de empresas y fiscalidad
- Marketing y ventas

[https://empreses.barcelonactiva.cat/ca\\_ES/web/es/formacio-online?utm\\_source=Acrelia&utm\\_medium=mail-cat&utm\\_campaign=NLEmpreses](https://empreses.barcelonactiva.cat/ca_ES/web/es/formacio-online?utm_source=Acrelia&utm_medium=mail-cat&utm_campaign=NLEmpreses)

### **📄 CURSOS GRATUITOS:**

Formación en herramientas o habilidades para profesionales de diferentes sectores.

<https://www.coursera.org/>

Formación específica para deportistas del Comité Olímpico Internacional

<https://www.olympic.org/athlete365/es/>

### **📄 INFORMÀTICA:**

ACREDITACIÓN ACTIC: Acreditación en Competencias en Tecnologías de la Información y de la comunicación.

Cursos de formación on-line que te ayudan a preparar la prueba de la Generalitat. Itinerario formativo personalizado. Un tutor y un equipo de formadores para ayudarte en el proceso.

<https://www.preparacioactic.cat/cursos>

Gratuito: ACTIC nivel básico.

---

### **⇒ Si quieres ENTRAR EN CONTACTO CON EL MERCADO DE TRABAJO:**

Actividades online para optimizar herramientas de presentación, conocer canales de búsqueda de empleo, conocer cómo funcionan los procesos de selección y cómo desarrollar competencias en comunicación. 25 actividades online

Disculpar pero para ver este link lo tenéis que copiar y pegar en la barra de vuestro explorador

<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/assetocupacio/programes/pagina50490/activitats-online.do>

### **⇒ Si quieres DESCUBRIR OTRAS COSAS INTERESANTES:**

**📄 La Filarmónica de Berlín abre gratuitamente su digital concierto hall un mes**

<https://www.republica.com.uy/filarmonica-de-berlin-abre-gratuitamente-su-digital-concert-hall-durante-un-mes-id757191/>

**📌 Google Earth 5.0.**

**Bucea bajo la superficie del océano y explora el fondo marino**

<https://www.vistaalmar.es/recursos/google-oceans/546-google-earth-50-explora-el-oceano.html>

**📌 SACA LO MEJOR DE TI: escribe, pinta, dibuja.** No hace falta haberlo hecho antes.

[https://www.fiftythree.com/?utm\\_source=wownewsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=20200318\\_recomendacionesWS\\_WOWES&utm\\_campaign=responsabilidad](https://www.fiftythree.com/?utm_source=wownewsletter&utm_medium=email&utm_content=20200318_recomendacionesWS_WOWES&utm_campaign=responsabilidad)

**📌 ENTRA EN LOS MUSEOS ONLINE Y SIGUE APRENDIENDO.** Empieza el tour aquí

<https://artsandculture.google.com/>

**📌 ESCUCHA MÚSICA Y CONCIERTOS EN DIRECTO** a través de Instagram:  
festival #yomequedoencasa

[https://www.yomequedoencasafestival.com/?utm\\_source=wownewsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=20200318\\_recomendacionesWS\\_WOWES&utm\\_campaign=responsabilidad](https://www.yomequedoencasafestival.com/?utm_source=wownewsletter&utm_medium=email&utm_content=20200318_recomendacionesWS_WOWES&utm_campaign=responsabilidad)

**📌 Cultura gratuita y online para resistir el confinamiento:**

<https://elpais.com/cultura/2020-03-12/cultura-gratuita-y-online-para-resistir-al-encierro.html>

**📌 Azahara letras y lettering**

[https://www.youtube.com/channel/UCZIOwQeKzBjj3JU\\_xTq2FoA](https://www.youtube.com/channel/UCZIOwQeKzBjj3JU_xTq2FoA)

**📌 Cultura gratuita y online para resistir el confinamiento:**

<https://elpais.com/cultura/2020-03-12/cultura-gratuita-y-online-para-resistir-al-encierro.html>

---

**EVITA:**

📌 Quedarte en el sofá, con el pijama todo el día, viendo Netflix o con los videojuegos.

📌 Estar conectado a las redes sociales todo el día.

📌 Salir a la calle si no es absolutamente necesario y permitido por las autoridades.

## Fisiología y Nutrición – Buenos hábitos y estado de forma

- Parámetros fisiológicos, informes, pautas y consultas
  - Los entrenadores que precisen algún dato o información de pruebas o consultas realizadas en nuestro Departamento, las tienen a su disposición.
  - Mantener el volumen de entrenamiento va a ser imposible, pero si es factible, trabajar la variedad de estímulos necesaria para mantener las adaptaciones de las cualidades físicas principales.
- Control de peso y alimentación
  - Pesarse debería contemplarse como una rutina diaria, para seguir la evolución de nuestro peso.
  - El gasto energético va a ser susceptiblemente menor y debemos ajustar las raciones para mantener un peso estable.
  - ¡Somos dueños de nuestra cesta de la compra! No comeremos lo que no encontremos en la despensa.
  - Si el peso asciende, hay que reducir la ingesta de hidratos de carbono e incluir más vegetales en nuestra dieta, para de este modo mantener una ración confortable. Evita azúcares refinados en postres, snaks y bebidas, es el primer paso!
  - Aprende a moderar la cantidad de ingesta visualizando la cantidad de alimento que te sirves en el plato.
  - Come despacio, mastica los alimentos, de esta manera te saciarás más fácilmente y limitarás tú ingesta de manera natural.
  - Escucha tú cuerpo y aprenderás a reconocer la sensación de saciedad.
  - Procura mantener un buen estado de hidratación, tomando durante todo el día unos 1,5-2 litros de agua repartidos a lo largo de todo el día.
- Suplementos nutricionales
  - Pueden mantenerse los suplementos de proteínas de suero de leche o veganas (20-30g de proteína), sin hidratos de carbono, al finalizar los entrenamientos de pesas o fuerza específica.
  - Si se estuviera siguiendo una pauta de vitamina D, ácidos grasos omega 3, tendo o condroprotectores puede finalizarse el tratamiento pautado.
  - La suplementación con hierro se continuará como está prescrita en cada caso individual, consultándose las dudas o inconvenientes que puedan surgir.

- Cualquier duda o necesidad, por favor, poneros en contacto vía e-mail o teléfono, con el/la fisiólogo/a responsable del equipo

Piero Galilea	<a href="mailto:galilea@car.edu">galilea@car.edu</a>
Joan Riera	<a href="mailto:jriera@car.edu">jriera@car.edu</a>
Victoria Pons	<a href="mailto:vpons@car.edu">vpons@car.edu</a>
Mariona Violán	<a href="mailto:mviolan@car.edu">mviolan@car.edu</a>
Montse Banquells	<a href="mailto:mbanquells@car.edu">mbanquells@car.edu</a>
Olga Ruíz	<a href="mailto:oruiz@car.edu">oruiz@car.edu</a>
Núria Gómez	<a href="mailto:nuria.gomez@car.edu">nuria.gomez@car.edu</a>

## Preparación Física – Recomendaciones para el mantenimiento de la condición física general durante el periodo de confinamiento por Covid-19.

Este documento pretende facilitar información a los entrenadores y aportar recursos para los deportistas.

### Deportistas. Entrenamiento en casa

- Ejercicios de core (fortalecimiento y estabilidad postural)
  - o Cuello
  - o Cintura lumbopélvica
  - o Cintura escapular
- Ejercicios de flexibilidad (amplitud de movimiento)
  - o Columna vertebral
  - o Zona escapular
  - o Zona lumbopélvica
- Ejercicios de eficiencia aeróbica o *endurance* (10-30min)
  - o Circuito de 4-6 ejercicios sencillos (básicos), 12-16R a una velocidad moderada, hasta 3S con pausas entre S de 1min.
- Ejercicios de capacidad anaeróbica láctica (60-90s)
  - o El mismo circuito (también puede ser otro) de 4-6 ejercicios sencillos (básicos), 6-8R a la máxima velocidad posible, hasta 3S con pausas entre S de 3min.

### Observaciones

- o Una sesión diaria.
- o Mantener buenos hábitos alimentarios y una buena hidratación (1,5-2 L/día), según las recomendaciones individuales del Departamento de Fisiología y Nutrición.
- o Lo más importante es la disciplina de entrenamiento, más que la PF en sí.
- Podéis hacer consultas sobre las dudas que tengáis a los responsables de vuestros deportistas mediante los siguientes correos electrónicos:

Txema Vela	<a href="mailto:txemav@car.edu">txemav@car.edu</a>
Jaume A. Mirallas	<a href="mailto:jmirallas@car.edu">jmirallas@car.edu</a>
Natàlia Rovira	<a href="mailto:natalia.rovira@car.edu">natalia.rovira@car.edu</a>
Òscar Escalante	<a href="mailto:oscar.escalante@car.edu">oscar.escalante@car.edu</a>
Maica Rubinat	<a href="mailto:mrubin@car.edu">mrubin@car.edu</a>
Manel Vela	<a href="mailto:jmvela@car.edu">jmvela@car.edu</a>
Marcel·lí Massafret	<a href="mailto:marcelmassafret@gmail.com">marcelmassafret@gmail.com</a>
Lluís Capdevila	<a href="mailto:llcapdevila@car.edu">llcapdevila@car.edu</a>

## AFRONTANDO EL ESTADO DE AISLAMIENTO COMO DEPORTISTAS

Departamento de Psicología del Deporte

Centro de Alto Rendimiento - Sant Cugat del Vallès

### Introducción

Como sabes, la situación actual, dada la necesidad de protegernos del COVID19, es excepcional porque nunca había pasado que todo el mundo, y el del deporte también, se detuviera.

Ahora mismo puede que te encuentres en diferentes situaciones en relación con la temporada deportiva:

- Quizás estés clasificado para los JJOO, que ahora mismo todavía se mantienen.
- Quizás no estés clasificado para los JJOO pero estás pendiente de que surja la oportunidad para hacerlo.
- Quizás los JJOO no eran un objetivo en tu temporada, pero tenías otras metas; o bien incluso tal vez tu temporada ya esté prácticamente terminada (si por ejemplo te dedicas a los deportes de invierno).

Sea como sea hay una característica en las tres situaciones que es común, y que, como deportista que eres, ya has experimentado alguna vez cuando has estado lesionado: estás bajo la incertidumbre de lo que pasará. Si las competiciones se celebrarán o no. Y muy importante, en caso de que se celebren, si estarás en el estado de forma adecuado para competir.

Sin embargo, mientras estando lesionado estabas inquieto por la prisa lógica para recuperarte, al menos sabías lo que tenías que hacer, guiado por los servicios que tenían cuidado de tu recuperación.

Ahora es diferente, porque quizás te encuentras perfectamente de salud, pero no puedes entrenar. Seguramente no tienes la posibilidad de acceder a ninguna instalación específica de tu deporte y seguro que no puedes interactuar con compañeros de entrenamiento, lo que en algunos deportes es imprescindible para el entrenamiento técnico.

¡Pues de acuerdo! Al igual que cuando estamos lesionados, lo que nos interesa hacer es: favorecer el estar focalizado al máximo en el presente. Ahora buscaremos esta misma filosofía con el fin de mantenernos razonablemente activos dentro de nuestras posibilidades ... Y por eso necesitamos dos informaciones:

A) ¿Cuál es el objetivo inmediato que realmente pretendemos?: Lo que quisiéramos o nos gustaría lamentablemente no tiene ningún papel aquí!. El objetivo será seguramente muy humilde, al estilo de:

- Mantener dentro de lo posible la condición física o perder lo menos posible esta condición.
- Mantener una cierta memoria motriz de los gestos técnicos
- Estudiar aspectos generales tácticos y estratégicos de la competición ...
- Etc ...

Estos objetivos deben estar perfectamente definidos, a pesar que nos parezcan banales ... ¡Son "objetivos de trabajo" a todos los efectos! Y un deportista sabe trabajar focalizado en las acciones que conllevan, aunque no siempre le gusten o no le apetezcan.

B) ¿Cómo llevarlo a cabo?: Para llevar a cabo un objetivo de trabajo es necesario un plan de acción, es decir, un programa. Por humilde que nos parezca el objetivo. Pese a que sea poco específico técnicamente o de poca intensidad, todo entrenamiento necesita una "programación" diaria. Del mismo modo cómo nos tomamos la recuperación de una lesión, cuando decimos que el "plan de trabajo" es hacer un cierto reposo, acudir al fisioterapeuta a la hora indicada o aplicarse el hielo de la forma adecuada, etc ...

Así pues, del mismo modo tenemos que tener un programa de trabajo. No todo el mundo dispone de un gimnasio en casa, pero dentro de las posibilidades que disponemos, debemos saber qué ejercicios haremos, agrupados en qué tipo de series, en qué secuencias, qué recuperaciones y también en qué franjas de tiempo lo haremos. Quizás los contenidos serán pocos, de no mucha intensidad y por supuesto poco específicos, pero la estructura de trabajo debe ser tan profesional como la que siempre has llevado. ¿Y está claro que para ello necesitas la información y el apoyo de tu entrenador!

### **Recomendaciones en relación a la actividad deportiva durante el confinamiento.**

Centrémonos en invertir la energía en las cosas que podemos controlar, por pequeñas que sean. ¿El "tú haces"!

Establece una rutina diaria de entrenamiento y tómatelo como un verdadero entrenamiento, porque esto también es entrenar.

Si tienes algún aparato para hacer ejercicio aeróbico (bicicleta estática, cinta, elíptica ...) o un espacio para hacer movilidad, skipping, o poder correr, aprovéchalo.

Pero en cualquier caso comenta a tu entrenador o con tu preparador físico, y pauta con él esta rutina de trabajo.

Igualmente para trabajar objetivos tales como la práctica de recursos de ajuste personal con técnicas de meditación-relajación; o para trabajar aspectos como la visualización (practicar la memoria motriz de los gestos), dirígete a tu psicólogo del Departamento de Psicología del CAR, que te podrá atender on-line para ayudarte a programar la práctica.

Sin embargo, ahora seguramente te sobrará tiempo libre, aprovéchalo haciendo cosas que quizás no sueles hacer en relación al deporte:

Puedes reflexionar sobre todas aquellas cosas que puedes mejorar cuando la situación vuelva a la normalidad. Usa una libreta y toma nota de todo lo que te venga a la cabeza: actitud en algunos entrenamientos, alimentación, relación con algunos compañeros ... busca nuevos retos personales como deportista en tu propio funcionamiento...

Una vez más, pregunta a tus entrenadores o a tu psicólogo, seguro que pueden ayudar...

Cuando tengas definidos este tipo de retos, piensa tú mismo las posibles estrategias que puedes utilizar, el tiempo que crees que necesitarás para llevarlos a cabo y las personas que te pueden ayudar...

Ah! Una última cosa en el plano estrictamente deportivo! Tienes que tener en cuenta que todos tus oponentes están en condiciones muy similares. De modo que justamente el ser capaz de "hacer lo que se puede" manteniendo la focalización en el presente, sin dejarse llevar por las expectativas y los deseos de lo que puede o no puede pasar más adelante, puede marcar la diferencia respecto a estar preparado para retomar los entrenamientos técnicos cuando sea el momento. Es un poco como estar en el banquillo en un partido pero manteniéndose listo para pasar a la acción cuando surge la oportunidad!

### **Recomendaciones para la gestión emocional**

#### **1 / Evitar la confusión o la ansiedad por exceso o mala información**

En la situación en que nos encontramos, preocuparse por los eventos, no sólo deportivos, es lo más normal. Se trata de la salud, la nuestra y la de nuestra gente. También otros problemas de futuro, a nivel económico, laboral, académico ... Sentir ansiedad y confusión es lo más lógico. Desagradable, sí, pero lógico!

El primer consejo que debes tener en cuenta es que la ansiedad y la confusión son sentimientos que nadie quiere. Por ello, lo primero que todo el mundo intenta hacer es... ¡no pensar !.

Pero, ¿qué ocurre cuando intentamos no pensar en algo? ¡Que normalmente pensamos más!

Y cuando entonces pensamos más, a menudo nos sentimos aún peor por no ser capaces de sacarnos de la cabeza los pensamientos que nos provocan la ansiedad.

Por tanto, las mejores medidas a tomar son:

- Evitar estar recibiendo constantemente información sobre la evolución de la pandemia y las medidas que toman las autoridades.
- Elige cuál es el momento del día para informarte. Ten en cuenta que muchos noticiarios repiten lo mismo, otros añaden mucha información superflua ...
- Elige el canal más fiable o las fuentes oficiales
- No des crédito ni hagas correr los fakes.

#### **2 / Ocupar / aprovechar el tiempo**

Uno de los pocos beneficios secundarios de este confinamiento es que te permitirá ponerte al día con las tareas académicas que tengas pendientes o atrasadas. O tal vez ir más allá, leer aquellos materiales opcionales para subir nota, que quizás no habías tenido tiempo de mirar ...

Y al menos, poder seguir sin limitaciones de tiempo con las propuestas de trabajo a distancia que te puedan dar los profesores.

### 3 / Buscar distracciones en relación al tema del Coronavirus

Del mismo modo que hemos explicado en las cuestiones deportivas, también es bueno organizarte el tiempo libre, y por eso te recomendamos:

- Entérate de la gran oferta de ocio on-line gratuito de que dispones y disfruta de tu tiempo libre. Quizás hay cosas que te gustaría ver y a menudo no tienes tiempo para ver: conciertos en streaming, museos virtuales, libros y revistas, películas y cortometrajes, teatro y ópera on-line ...
- Entonces selecciona los contenidos que quieres ver, las series, películas, etc ...
- Hazte la lista
- Decide en qué momento lo verás
- Usa el sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a reducir la angustia y mantener la ansiedad a raya.
- Si tocas un instrumento musical (muchos deportistas lo hacen) quizás es el momento de dedicarle algunos ratos. Los deportistas siempre dicen que lo tienen muy olvidado, como es normal en sus ocupadas vidas!
- Utiliza las plataformas de vídeo chat como Hangouts de Google o Skype en otros que permiten realizar encuentros on-line con más de un amigo a la vez. Pero si es posible establecer el momento previsto de hacerlo, como quien queda para tomar algo con los amigos en un bar.

### 4 / Combatir el aburrimiento

Los deportistas del CAR están muy acostumbrados a estar muy ocupados, con un horario muy programado, y trabajar por objetivos. Con el confinamiento, todo cambia. Y es probable que, con tanto tiempo disponible sin obligaciones, aparezca el aburrimiento.

La mejor forma de combatir el aburrimiento es gestionando muy bien el tiempo, convertir las posibles actividades (estudio, entrenamiento, relación virtual con otras, actividades en familia, televisión, lectura, etc.) en rutinas, programarlas en el tiempo. Esto te ayudará a hacer las cosas "no por ganas", sino "porque toca" (y habrás sido tú quien ha decidido cuando toca).

Por eso te recomendamos que te hagas como un horario semanal donde distribuyas todas las actividades en relación al deporte, los estudios y el tiempo libre, teniendo en cuenta los recursos que tienes y con quién estás en casa. Puedes ir ajustando este horario hasta que veas que realmente te ayuda a hacer todo lo que quieres hacer.