

EL FACTOR PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

'Mens sana in corpore sano'

Mari Carmen Molés, psicóloga de la Actividad Física y el Deporte, establece un decálogo para deportistas con el fin de no caer en pensamientos negativos durante los días de confinamiento ≡ «Tenemos la responsabilidad de seguir entrenando», asegura

YOLANDA PERIS
yperis@epmediterraneo.com
CASTELLÓN



Mucho se habla durante estos días de confinamiento por el coronavirus de intentar mantener la forma física y hacer algo de deporte en casa para compensar la inactividad. Pero igual de importante o más es el aspecto psicológico, y mantener la cabeza fría y no entrar en pensamientos negativos se antoja clave para esta nueva época que está tocando vivir.

«La población en general, y los deportistas en particular, estamos viviendo un momento complicado e incierto, cargado de pensamientos, emociones y rutinas que nos igualan unos a otros, poniendo al descubierto nuestra vulnerabilidad como especie. Desde el deporte base, hasta el profesional, incluidos los Juegos Olímpicos, han sufrido un cambio y el covid-19 nos ha puesto a todos en el mismo escenario. En el sentido más poético, parece que el mundo se ha parado, que quiere decirnos y enseñarnos algo», explica al diario **Mediterráneo** Mari Carmen Molés, psicóloga de la Actividad Física y el Deporte.

Pero, ¿cómo debe plantearse el mundo del deporte esta nueva situación? «Como deportistas, tanto a nivel profesional como amateur, de iniciación o de ocio, como presidente de una federación, como directivo de un club, como árbitro o técnico, como padre y madre de deportista, en general, cualquier persona responsable del entorno deportivo tenemos la responsabilidad de seguir entrenando para combatir esta pandemia que nos afecta a todos», añade Molés, quien propone desarrollar los siguientes pasos.



EFE / JUAN CARLOS CÁRDENAS

► Una vecina realiza ejercicios en la terraza de su casa durante la etapa de confinamiento en España.

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. Y ver desde mi casa cómo los puedo desarrollar durante estas semanas».

2. Vivir aquí y ahora

«Si atiendo a mis pensamientos y me doy cuenta de que aún están ocupados en Tokio y en todo lo que he perdido en la preparación de estos Juegos Olímpicos, eso solo me servirá para generar angus-

tia, para encontrarme mal. Por este motivo, es importante estar centrados en lo que ocurre en el día a día y no pensar más allá».

3. Un espacio para trabajar

«Hay que tener un sitio concreto para realizar nuestros ejercicios en la propia casa. Un lugar 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 deje entrar la luz natural y deje fuera las cosas que me molestan para seguir mi entrenamiento a diario».

4. Horario de entrenamiento

«Si continuamos con una rutina y te marcas un horario, eso

nos dará la sensación de mayor profesionalidad, de mayor cercanía al entrenamiento real y más productividad. Es fácil caer en la tentación de pasarse el día jugando a las videoconsolas, pero mejor mantener una rutina diaria y unos horarios marcados».

5. Vestirse para ir a entrenar

«Aunque resulte curioso, ponerse la ropa habitual de entrenamiento ayudará a asentarnos más y servirá para diferenciar nuestra vida privada de la deportiva, cogiendo con más ganas las actividades que vamos a realizar».

6. Establecer objetivos

«Es muy positivo establecer tareas y objetivos diarios y semana-

les, y recordar de vez en cuando qué haces y para qué lo haces. Esto mantendrá el adecuado nivel de motivación. Se pueden escribir y marcar las prioridades en una lista, y leerlas las veces que haga falta para motivarnos y seguir buscando nuevos propósitos que cumplir».

7. El contacto

«Se debe mantener el contacto con los compañeros de entrenamiento, realizar videollamadas, chats... Hay mil maneras de comunicarse para que se puedan compartir las experiencias que se están teniendo en esta situación. En casa y acompañados».

8. Entrenamiento invisible

«Es un buen momento para acordarse 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, entre otros».

9. Los progresos

«Es muy bueno también durante estos días anotar de manera periódica los progresos que se hacen, ya que permiten ver cómo se avanza y cómo sigue manteniendo la forma física, y eso nos motiva a seguir».

10. Quédate en casa

«Esta situación la está sufriendo toda la población y, partiendo de esa base, hay que animarse, cuidarse, dedicar tiempo a ver nuestro deporte favorito, a retar a alguno de nuestros amigos, a mostrar nuestro mejor sonrisa y, sobre todo, hay que valorar que lo que estamos haciendo es importante y es lo que se puede y debe hacer para cumplir con nuestra responsabilidad mientras dure este problema. Quédate en casa, esa es la mejor medicina». ≡

¡inicio inminente!

+ de 50 cursos gratuitos on-line para realizar desde tu casa

TU MEJOR FORMACIÓN SIEMPRE CON

FOREMPV

Dirigida a trabajadores/as en activo

www.forempv.ccoo.es
forempvnord@forempv.ccoo.es
Avda/ València, 42
12006 Castelló de la Plana
964 25 17 20

Formación 100% subvencionada por:



Inscríbete
[<https://forempv.ccoo.es>]

