



**GUIA PER ABORDAR LA
PRÀCTICA DE L'ESPORT**

**DURANT EL CONFINAMENT
PER COVID-19**

ABRIL DE 2020



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

INTRODUCCIÓ

Aquest 2020, el nostre estil de vida, el nostre ritme i les nostres rutines d'entrenament s'han vist sobtadament interromputs. A causa de la COVID-19, hem hagut de veure com es tancaven instal·lacions esportives i es susprenien competicions per a les que molts i moltes de nosaltres portàvem molt de temps preparant-nos. I aquesta limitació de l'activitat sense data de tornada ens avoca a produir uns canvis en els nostres plans i pràctiques esportives que ens poden generar un estat d'alerta o, com a mínim, d'incertesa. Haver de posposar objectius i modificar l'entrenament pot produir, a més, sensació d'impotència.

Per això, en aquests moments tan excepcionals i incerts, el control de les emocions i la presa de decisions pot resultar una tasca més àrdua que mai, el que pot fer que experimentem alguns símptomes d'ansietat, estrès i/o depressió que, tot i que no ens portin inevitablement a desenvolupar un trastorn permanent, sí poden fer que patim temporalment:

- Problemes de la son, per excés o sobretot per defecte
- Canvis en el cicle menstrual
- Cansament, fatiga i pobre recuperació muscular
- Manca d'atenció i/o concentració
- Irritabilitat o disfòria
- Pensaments rumiatius
- Pèrdua de plaer a les activitats

Reconèixer-los i acceptar l'impacte que aquests símptomes tenen sobre nosaltres i, de manera indirecta, sobre la nostra capacitat per entrenar, és clau per poder regular-nos i moure'ns amb equilibri en aquesta difícil i nova situació.

Per a aconseguir-ho, des de la Psicologia Esportiva hem elaborat aquesta guia que pretén completar i adaptar les indicacions recomanades pel COPC durant el confinament al context esportiu. Esperem que us ajudi a reenquadrar la situació, gestionar-vos a nivell orgànic, psicològic i relacional, i a mantenir la vostra activitat i el vostre ànim en el millor estat possible.

[Raquel del Àguila Bravo](#) i [Andrea Martínez Monteiro](#)

Psicòlogues especialitzades en psicologia esportiva.

Amb el suport del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

1. VIU ARA I AQUÍ

- **Centra't en el moment present.** Practica el deixar anar i focalitza't en allò que sí pots fer i sí depèn de tu. Augmentaràs la teva sensació de control.
- **Evita el pensament en bucle i la sobreinformació.** Analitzar una i altra vegada la situació no la canviarà, però sí pot augmentar el teu nivell d'ansietat o estrès.
- Durant el confinament, tingues clar i reafirma el teu deure conscient i responsable de **quedar-te a casa**. És el millor per tu i per tothom.
- **Reflexiona** sobre les teves necessitats, redueix la teva exigència i practica l'autocompassió. L'autocompassió forma part de la intel·ligència emocional i fa referència al fet de posar la mirada sobre nosaltres mateixos, comprendre'ns, acceptar-nos i perdonar-nos.

2. CUIDA EL TEU ENTORN SOCIOAFECTIU

- **Rep el suport de la teva família i amics.** No t'aïllis. Mantingues el contacte amb aquells que et vinculen a l'esport i altres àmbits que t'interessen i et fan sentir bé.
- **Fes servir l'humor**, una eina imprescindible per a mantenir el millor estat anímic, el que et pot ajudar físicament i evitar desmotivar-te amb idees negatives incertes.

- **Reforça la teva identitat personal.** Ets més que un/a esportista!
 - Analitza quins aspectes o activitats et motiven.
 - Aprofita per fer aquelles coses que no feies per falta de temps.
 - Potencia els teus altres rols: mare/pare, amic/ga, artista, cantant, cuiner/a, manetes, lletraferit/da...
 - Connecta amb els teus propòsits.
 - Estimula la teva creativitat en la recerca d'alternatives.
 - No et perdís entre l'allau d'iniciatives virtuals ni et forçis a fer coses que abans no feies.
- **Permet-te sentir.** Tractar de controlar el que sents et generarà més malestar. És millor reconèixer i observar aquelles emocions i pensaments que realment vius.
- **Expressa't i contextualitza les teves emocions.** Fomentaràs la comprensió i evitaràs l'alarma de qui tens al costat.
- **Si convius amb més persones, practicar activitat física junts** pot ser un bon estímul i una experiència compartida que més tard recordareu.
- **Habilita un espai de recolliment personal** perquè hi puguis acudir sempre que necessitis retrobar-te o, senzillament, poder pensar i/o sentir amb tranquil·litat.
- **Reflexiona sobre el teu diàleg intern.** Com et parles? Dirigeix el teu discurs cap a la construcció d'idees que et facin avançar, i contextualitza la teva forma d'"estar".
- **Crear o formar part d'una iniciativa solidària**, a més d'ajudar els altres, pot reforçar el teu sentiment d'utilitat i contribució social.



3. REENQUADRA LA TEVA PRÀCTICA ESPORTIVA

- Et pot resultar útil **establir una analogia entre el moment actual, esportivament parlant, i un període de lesió** o de final de temporada, amb tots els seus matisos i oportunitats actuals.
- **Posposar o abandonar un objectiu no ha de traduir-se forçosament en una pèrdua de motivació**, encara que aquesta inicialment pugui veure's afectada. Genera noves submetes basades no en grans objectius finals, sinó en objectius graduals de procés.
- **Fixa't nous objectius de treball realistes** i adaptats al moment que vivim. Pots consultar el teu entrenador/a, si el tens, o un/a professional qualificat/da perquè t'ajudi a:
 - Analitzar la situació i els recursos disponibles de manera realista.
 - Acceptar que el tipus de treball i nivell de forma física canvien.
 - Progressar a nivell tècnic o de força-resistència en allò que puguis transferir, i beneficiar-te un cop reprenguis la teva activitat.
- **Treballa per a la reducció de riscos.** Utilitza l'entrenament de força per a enfortir aquells punts febles i prevenir lesions.
- **Dóna't l'oportunitat de baixar el ritme**, fixa't en l'execució dels teus moviments i dóna espai per acabar de recuperar alguna lesió o sobrecàrrega que et permeti reprendre la teva disciplina amb una bona base.
- **Felicita't pel que has fet durant el dia**, per allò que has aconseguit malgrat les dificultats, i també per haver-te permès descansar o fer coses diferents.
- **Recorda que adaptar i aprendre d'aquesta crisi et permetrà entrenar la teva resiliència**, cosa que resulta molt útil també a nivell esportiu.

4. PRACTICA L'AUTOCURA

- **Mantingues rutines.** Per tal de regular el sistema nerviós i el cortisol, l'hormona que regula l'estrès i el metabolisme, intenta que els teus horaris d'entrenament siguin el més similars possibles als d'abans del confinament. Per exemple, si els caps de setmana entrenaves a hores diferents, fes ara també aquesta diferenciació.
- **Vesteix-te i canvia't de roba.** El vestuari ajuda al canvi de rol i també a mantenir la normalitat.
- **Cuida l'espai.** L'ideal és disposar d'un espai per a desenvolupar cada rol. T'ajudarà fer esport sempre al mateix indret, incorporar música ambiental, etc.
- **No descuidis la salut ambiental.** Ara que vius al mateix lloc que practiques esport, en acabar és recomanable ventilar i airejar la casa.
- **Mantingues una nutrició saludable.**
 - Evita consumir productes inflamatoris per al teu cos, com aquells amb molt de sucre i greixos trans, alcohol o carns processades.
 - Proporciona't una bona dosi de nutrients com l'Omega 3, la Vitamina D i les sals minerals com el magnesi, el zinc o el iode, preferiblement a través del sol i una dieta variada en aliments i colors.
 - Menja durant les hores de llum i espacia els àpats per a poder sincronitzar-te amb els teus ritmes fisiològics.
- **Cuida el teu descans.**
 - Mantingues un horari regular i compassat amb els teus ritmes de secreció de cortisol durant el dia i melatonina durant la nit. Exposa't a la llum solar i aprofita les hores de llum natural per moure't i alimentar-te.
 - Para la teva activitat esportiva com a mínim tres hores abans de dormir. I si entrenes a última hora, fes exercicis de baixa intensitat.
 - Utilitza el llit exclusivament per dormir. Altres activitats com veure la televisió, mirar el mòbil o llegir és millor fer-les en una altra estada.
 - Desconnecta pantalles com a mínim 40 minuts abans d'anar a dormir.
 - Un cop apagades les pantalles, inverteix el temps d'abans d'anar a dormir en fer alguna cosa que t'agradi i et relaxi.

5. DECÀLEG PER A SITUACIONS EXCEPCIONALS EN PSICOLOGIA ESPORTIVA

1. Adapta't al present i a les actuals necessitats.
2. Reforça la teva identitat personal i les teves decisions.
3. Tingues un diàleg intern constructiu.
4. Busca reptes i involucra't en iniciatives solidàries.
5. Reestructura i marca objectius de procés.
6. Pren-te la baixada de ritme com una oportunitat d'autoobservació.
7. Realitza treball de força per al manteniment i la prevenció de riscos.
8. Mantingues els horaris i rutines habituals.
9. Separa espais i promou una salut ambiental.
10. Cuida la teva alimentació i el teu descans, bàsics per a mantenir el millor estat físic i psicològic.

