

# Com reprendre la pràctica esportiva?

## Claus des de la Psicologia de l'Esport

- Hem d'aprendre a gestionar la nostra pràctica esportiva en una situació "d'anormalitat", de tal manera que ens permeti sentir-nos preparades, segur@s i gaudir fent allò que ens agrada.

- Qualsevol emoció que sorgeixi en aquest context és normal. Pots experimentar diversos estats psicoafectius com inquietud, excitació, disfòria, por, ansietat ... Fes-los espai i no et jutgis.

Així mateix, pot ser que aflori l'ansietat al no estar com desitjaríem, comparar-nos amb altres persones, sentir desconfort amb el nostre físic, pressions autoimposades, etc. Confia en tu mateix@ i en els teus recursos.

- Si sortir et genera incomoditat, pots anar fent petites aproximacions graduals sense exigir-te. Reforça't en aquelles accions que depenguin de tu, protegeix-te i respecta les normes.

- Posa't les coses fàcils! L'estrès mantingut, a més d'afectar la nostra motivació, es tradueix en tensió, empitjorament de la capacitat d'execució i és un dels majors predictors de lesió.

- L'acció col·lectiva determinarà que aquesta mesura es mantingui, així que no és moment de apuntar-nos a quedades, reptes ni proves.

- Evita que les ganes acumulades es converteixin en comportaments de risc, que puguin derivar en lesions. Davant el dubte sobre com reprendre l'activitat física pots consultar a un professional qualificat.

- Fes una anàlisi de present i recopila tot allò que creus que necessites per començar a sortir, tenint en compte què vols mantenir del que havies après fins ara.

- La situació és incerta. Tracta de mantenir un pensament flexible i modificable davant la possibilitat que la informació vagi canviant.

- Pots incloure rituals de valor simbòlic que et facilitin i assegurin que compleixes les mesures de seguretat (associar una cançó a el rentat de mans abans d'arribar a casa, per exemple).

- Les rutines segueixen sent clau per regular el nostre sistema nerviós. Reorganitza't per adaptar-te a les noves condicions d'entrenament. Gestiona el teu temps tenint consciència de temporalitat. Recorda incloure una diferenciació amb els caps de setmana.

- Mantingues hàbits saludables per millorar el teu rendiment. Si n'has inclòs algun aquests dies, reafirma't en la seva importància.

- Estableix una planificació coherent, respectuosa i adaptada a les teves necessitats.
- Modula l'autoexigència. Deixa que les teves sensacions, marcades per l'adaptació, incrementin progressivament l'adherència i actituds cap a l'entrenament.
- Pren consciència del que sents i et dius abans, durant i després de cada sortida.
- Localitza estratègies pròpies que t'ajudin a regular-te emocionalment. L'autoparla pot ser d'utilitat per a gestionar els pensaments disruptius que t'assaltin.

Pots usar-les amb missatges positius, d'ànim o tranquil·litzadors. Centrar-te en les teves sensacions o bé posar l'atenció en elements externs que t'ajudin a "desenganxar" en cas d'angoixa. Si la teva activació al tornar és molt elevada, pots incloure alguna tècnica de relaxació.

- Permet-te expressar i compartir amb altres que es troben en la mateixa situació.
- Treu-te pressió a nivell d'objectius. És moment de prioritzar el gaudi, estar present en el que fas i desconnectar del rellotge, excepte per controlar l'hora de tornar a casa.

**Raquel del Águila Bravo i Andrea Martínez Monteiro**

Membres de la Secció de Psicologia de l'Esport