



DECÁLOGO DEPORTIVO PARA EL CONFINAMIENTO

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.
2. Vivir '**aquí y ahora**'. Si atiendo a mis pensamientos y me doy cuenta que los centro en las competiciones y entrenamientos, solo me servirá para generar angustia y encontrarme mal. Es importante centrarme en lo que ocurre día a día.
3. **Crear un espacio para entrenar**, 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 entre la luz natural, y dejar fuera las cosas que me molestan para seguir mi entrenamiento.
4. **Creo un horario de entrenamiento.** Continuar con una rutina te dará la sensación de mayor actividad y cercanía al entrenamiento real, siendo más productivo y evitando caer en el sedentarismo.
5. **Vístete para ir a entrenar.** Aunque resulte curioso ponernos nuestra ropa habitual de entrenamiento nos ayudara a sentirnos más cómodos y servirá para diferenciar nuestra vida privada de la deportiva.
6. **Establece tareas** y objetivos diarios y semanales, recuerda que haces y para qué lo haces. Esto mantendrá tu nivel de motivación. Escríbelo y marca tus prioridades.
7. **Mantén el contacto con tus compañeros de entrenamiento**, realiza videollamadas, chats, maneras de comunicarnos para que podáis compartir las experiencias que estáis teniendo en esta situación. En casa y acompañado.
8. Acuérdate 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, es una forma de entrenar que te hará sentir bien.
9. Anota de manera periódica **los progresos** que haces. Esto permite ver cómo avanzas y cómo sigue manteniendo la forma física.
10. Si ya has trabajado con un psicólogo/a del deporte, recuerda realizar todo lo que aprendiste: **relajación, técnicas de visualización**, tiempo para ver los videos en los que compites, entrenas y puedes mejorar. Acuérdate de **cuidarte**, dedica tiempo a ver tu deporte favorito, a retar a alguno de tus amigos, a mostrar su mejor sonrisa y sobre todo valora que lo que haces es importante.