



Entrenamiento psico deportivo a seguir en tiempos de coronavirus

Psicólogo deportivo Emerson Guardia, entrega recomendaciones a deportistas iquiqueños que siguen rutinas en sus hogares

Mario Vidal Jorquera

En estos días nos toca ser tristes testigos y víctimas de una catastrófica pandemia, la que afecta a la totalidad de los seres humanos a nivel planetario, incluyendo en ello, al espectro deportivo.

Quienes laboran en esta área, nunca habían tenido que presenciar, cómo; deportistas en distintas esferas de su desarrollo hayan tenido que, frenar bruscamente su participación en eventos programados con anterioridad, ni mucho menos verlos obligados a la práctica del aislamiento social voluntario.

Para el psicólogo deportivo iquiqueño, Emerson Guardia, quienes forman parte del cuerpo técnico que apoya el normal desenvolvimiento de estos deportistas, su trabajo debe continuar, asesorándolos y acompañándolos desde la distancia física.

Emerson Guardia señala que, debido a esto, desde la psicología deportiva, corresponde colaborar en el logro de un estado psíquico equilibrado en los deportistas: "Por esto mismo, acá dejo una serie de recomendaciones, en orden a mantener los niveles de motivación sostenidos, durante lo que resta de esta potente crisis sanitaria", manifiesta el profesional.



Mantener la alegría y el buen humor, ayudarán a evitar conflictos durante el encierro.



“No olvidar sus objetivos deportivos”, es la recomendación del psicólogo deportivo iquiqueño Emerson Guardia, quien ha asesorado a destacados deportistas, como el olímpico del tiro con arco, Ricardo Soto.

Lo primero, dice Guardia; es procurar informarse sobre los pormenores que acaecen diariamente en CANALES DE DIFUSIÓN OFICIALES, con ello

evitamos las dañinas noticias falsas (Fake News). “En este punto es importante recalcar que, no te sobre informes viendo o escuchando gran cantidad de información día a día”, enfatizó el profesional.

Luego agrega que; es clave estar coordinados con sus cuerpos técnicos (Entrenador, preparador físico, masajista, médico, kinesiólogo, etc.) a fin de recibir la información necesaria para enfrentar estos días de enclaustramiento voluntario. “Con esto, nos aseguramos también de estar recibiendo una información fidedigna y atingente a nuestro diario quehacer”.

Ahora bien, en lo que refiere a nuestra mente como deportistas, Emerson Guardia entrega a los deportistas iquiqueños, las siguientes recomendaciones, que, es menester mencionar y seguir:



Los deportistas deben adaptar su rutina de entrenamiento al contexto actual.



El piloto "Nacho" Cornejo, durante el Rally Dakar, también contó con la asesoría psicológica de Emerson Guardia.

1. ADÁPTATE A LA NUEVA RUTINA: Tal como lo sugieren algunos astronautas que han permanecido en cautiverio por más de 40 días en el espacio, contar con una rutina clara y llevarla a cabo ininterrumpidamente los ha ayudado a enfrentar esta clase de encierro y salir airoso. Y con rutina en el caso deportivo nos referimos al aspecto técnico, físico, alimenticio, psicológico o descanso. Debo ser enfático en señalarte que no hablamos de ALTERAR TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO, sino más bien de ADAPTARLA A TU CONTEXTO ACTUAL.
2. REVISAS TUS ACTUACIONES PREVIAS: Si pudieses revisar videos, fotos o grabaciones sobre tus últimas actuaciones te regalarías la oportunidad de analizar qué es lo que has estado haciendo bien, y qué es lo que has estado haciendo mal, para luego estudiar una vía de modificación para ello. En este punto debo ser sincero y enfático al plantearte que intentes analizar 50% actuaciones positivas, 50% actuaciones negativas, esto ya que desde la psicología deportiva. Cuando deseamos aumentar niveles de confianza recurrimos a una estrategia similar, en donde centramos nuestro análisis solo en logros pasados.
3. SEAMOS OPTIMISTAS: En momentos de ocio mental como éste, es clave centrar nuestra atención en elementos positivos de la experiencia, ver el lado bueno de esto como por ejemplo pasar más tiempo en familia, atender asuntos que uno posterga por tiempo, reparar o mejorar tu

equipo de entrenamiento y competencia.

4. MANTENER LA ALEGRIA Y EL BUEN

HUMOR: Encierros como éste tienden a generar climas familiares nocivos, ello por el aumento de conflictos en la relación con otros. Por lo mismo intenta estimular tu buen humor viendo algunas películas entretenidas o graciosas.

Finalmente,

como punto central, Emerson Guardia recomienda a los deportistas, NO OLVIDAR SUS OBJETIVOS DEPORTIVOS, y si bien deben, reprogramar sus participaciones en torneos y competencias, recordar constantemente lo que se habían propuesto lograr éste 2020, y lo que se propusieron lograr cuando optaron por su carrera deportiva.