



Soc futbolista: com puc superar el confinament?

NOTÍCIES GENERALS | 25/03/2020

L'FCF ofereix claus d'ajuda anímica per federats i federades, de la mà del departament de Psicologia de l'Esport del CAR de Sant Cugat.



La Federació Catalana de Futbol facilita una pauta amb diverses **claus d'ajuda tant anímica com mental per afrontar i superar el confinament, dirigida a tots els federats i federades**. Jugadors i jugadores de futbol i de futbol sala, entrenadors, àrbitres i la resta de components dels equips poden seguir els consells, elaborats pels psicòlegs esportius **Josep Font, Eduardo Amblar i Joan Vives**, membres del **departament de Psicologia de l'Esport del CAR de Sant Cugat del Vallès**, institució de referència de l'alt rendiment esportiu a Catalunya.

Alhora, aquesta pauta complementa la informació de servei que està oferint l'FCF als seus afiliats des del moment de l'aturada de la competició a causa de la COVID-19, i



s'afegeix a la guia d'entrenament a casa o les recomanacions de nutrició saludable, entre d'altres.



Repassem els consells tot seguit:

- **És una situació temporal.** Un cop passat aquest període, tots i totes haurem après moltes coses, tant dels altres com de nosaltres mateixos.
- **Pren-te l'aturada com si fos una lesió.** Senzillament no pots entrenar al camp, sí realitzar exercicis específics a casa.
- **Relativitza el problema.** No és el teu problema, tothom està igual.
- **Aprofita els beneficis secundaris de l'aturada,** com ara estudiar, estar amb la família, recuperar-te de les lesions, etc.
- **Ocupa't d'allò que sí pots fer.** No et preocupis d'allò que no pots fer ni depèn directament de tu, com ara la competició. Ocupa't per mantenir-te en el millor estat de forma possible quan es reprengui l'activitat.
- **Segueix les recomanacions dels tècnics.** Fes tot el possible per



mantenir-te en forma, seguint les recomanacions dels entrenadors, preparadors físics, fisioterapeutes i psicòlegs.

- **Incrementa el coneixement de l'esport.** Busca formes alternatives de seguir connectat amb l'esport, com per exemple observant i analitzant competicions i com ho fan els millors.
- **Mantingues hàbits saludables.** L'entrenament 'invisible', com el descans i la dieta, són imprescindibles per a poder tornar el millor possible quan sigui el moment.
- **Limita l'excés d'informació sobre el coronavirus** o el consum d'informació provinent de fonts no fiables, fakes, etc.
- **Gestiona el temps.** Programa i estructura una rutina amb totes les activitats possibles a fer, per tenir un ordre mental i combatre l'avorriment.
- **Realitza videoconferències.** Connecta't aprofitant les opcions que ofereix la tecnologia i busca algú diferent amb qui parlar cada dia, o fer sessions de grup.
- **Vigila l'ús excessiu del mòbil,** televisió o tauletes.
- **Diversifica el temps lliure.** Realitza activitats tradicionals, com la lectura o jocs de taula, o el consum de productes culturals gratuïts disponibles a la xarxa.