

FEDERACIÓN

DIARIO DE UN DEPORTISTA EN CASA ¿CÓMO TE VAS A ORGANIZAR?

17 de marzo de 2020. – Sandra Tabasco, psicóloga del PROAD-CSD nos explica algunas **pautas y ejercicios de entrenamiento mental que pueden ayudarte en casa.**

Os hacemos una pequeña introducción de en que consiste:

1. Márcate un horario
2. Diferencia las actividades en casa de Lunes a Viernes y de Fin de semana
3. Haz Skype, Facetime, VideoWhatsapp con tu amigos, entrenadores, compañeros...
4. Tómate este “quedarte en casa” como una oportunidad para crecer a nivel emocional y personal, ¡Vamos a ello!
5. Eres deportista, estas acostumbrado a los retos y adaptarte a nuevas situaciones. Practica la responsabilidad.

#EsteVirusLoParamosUnidos
#YoMeQuedoEnCasa
#MuchasGraciasSandra

Además complementa los ejercicios de entrenamiento mental con el ejercicio físico.

#DiarioDeportistaEnCasa #EsteVirusLoParamosUnidos

Aquí te dejamos algunas pautas y ejercicios de entrenamiento mental que pueden ayudarte...

1. Márcate un horario
2. Diferencia las actividades en casa de Lunes a Viernes y de fin de semana
3. Haz skype, Facetime o VideoWhasApp con tus amigos, entrenadores, compañeros...
4. Tómate este "quedarte en casa" como una oportunidad para crecer a nivel emocional y personal, ¡Vamos a ello!
5. Eres deportista, estas acostumbrado a los retos y adaptarte a nuevas situaciones. Practica la responsabilidad, **#EsteVirusLoParamosUnidos**

¿Cómo te vas a organizar?

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENOS EN CASA							
ESTUDIO							
SUEÑO							
VIDEOJUEGOS							
NETFLIX, HBO....							
SKYPE/ FACETIME..							
LECTURA							
AYUDAR ACTIVIDADES EN CASA							

Rellena cada día esta lista, irás viendo como avanzas y ¡lo que creces en estos días!

DÍAS EN CASA	Que he hecho...	Lo mejor del día	Mi estado de ánimo
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



DÍAS EN CASA	Que he hecho...	Lo mejor del día	Mi estado de ánimo
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE QUIERES PRACTICAR Y TRASMITIR POR REDES / A TU ENTORNO ESTA SEMANA?

Y

DÍAS EN CASA	Que he hecho...	Lo mejor del día	Mi estado de ánimo
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE QUIERES PRACTICAR Y TRASMITIR POR REDES/ A TU ENTORNO ESTA SEMANA?

_____ **Y** _____



ENTRENAMIENTO MENTAL

ADAPTANDO OBJETIVOS...
¿QUÉ PUEDO HACER AHORA PARA CUMPLIRLOS?
(que dependan de ti)

A NIVEL ACADÉMICO: _____

A NIVEL DEPORTIVO: _____

A NIVEL PERSONAL: _____

¿QUÉ TENGO QUE MEJORAR DE LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO EN ESTOS DÍAS?

□
□
□
□
□
□
□
□
□
□

Este mes voy a dar las gracias a.....
por....., y también a.....
por.....



¿Qué cosas puedo hacer este mes?

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○



¿QUÉ COSAS ESTOY
HACIENDO BIEN?
(de entrenos, estudios,
amigos, autocuidado...)

QUE COSAS ME HAN HECHO REIR
Y ESTAR CONTENTO ESTOS
DÍAS...



MIS PUNTOS FUERTES
(a nivel deportivo,
académico y personal)



REPASANDO.....
¿QUÉ ESTOY HACIENDO BIEN EN LAS
COMPETICIONES Y QUE TENGO QUE
MEJORAR?



Aprovecha para Visualizar...

1. La mejor competición que has realizado
2. El gesto técnico que quieres cambiar
3. Tus pruebas o rutinas...en función de tu deporte.
4. ¿Qué más? _____

¡Ayudarás a tu cerebro a fortalecer todas las conexiones neuronales que trabajan en cada ejecución de tus rutinas!



Practica la relajación

1. Trabaja la respiración profunda...¡abre el diafragma!
2. Practica la relajación profunda
3. ¿Has meditado alguna vez? ¡Pues tiempo de sobra ahora!
4. Sal a la terraza o a la ventana a que te de el aire fresco y respira profundamente cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca super despacio....

Si no has practicado nunca una de estas técnicas, puedes escribirme o directamente buscar en youtube: palabras clave (meditación, mindfulness, yoga, relajación de jacobson....)



Es normal que puedas sentir algo de ansiedad por tanta incertidumbre o agobio, si no sabes como rebajarla ponte en contacto conmigo:
psicologia.proad@gmail.com

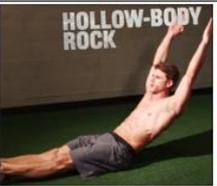
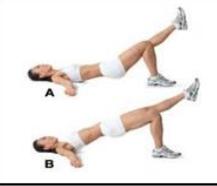
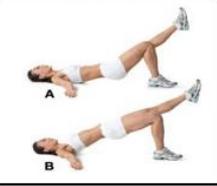
NOTA: Este material esta realizado por Psicología Proad Menor, del Consejo Superior de Deportes, es gratuito y de libre acceso para todos los deportistas, puedes subirlo a redes o compartirlo con quien quieras.

SECO EN CASA

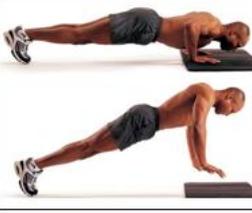
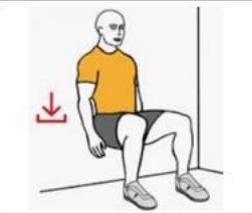
CIRCUITO CORE (4 VUELTAS)				
Plancha lateral llevando cadera al suelo y subiendo a pos. Inicial	Escaladores	Círculos 90º (giros hacia 1 lado, luego hacia el	Puente lumbar llevando rodilla al pecho	
				
x10+10	x1'	x15+15	x10+10	
Bird-dog en gateo	Plancha alejando apoyos o rueda abdominal	Campanas a tocar pie contrario	Dead Bug apretando rodilla contra mano	
				
x10+10	x8 plancha x12 rueda	x10+10	x10+10	

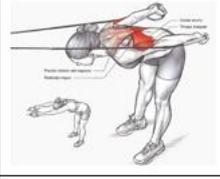
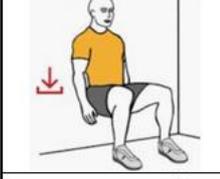
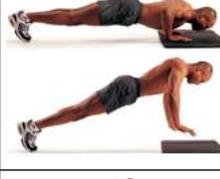
RUTINA CORE (3 vueltas)				
Superman 2 apoyos sosteniendo 3" la posición	Rodilla al pecho + coz	Hollow rock	Elevaciones laterales de la pierna en plancha	Mesa
				
x10	x20 reps alt	x15 bananas	x12+12	x10
Empujes de serrato (acercar escápulas y sacar chepa empujando contra el suelo)	Gateo tocando hombro contrario alternativo (no se mueve la cadera)	Plancha subo a manos - bajo a codos	Plancha + giro	Puente lumbar llevando rodilla al pecho altern.
				
x20	x10+10	x10+10 c/	x10+10	x10+10

CORE 3			
Rueda abdominal con barra ó rodillo	Plancha en fitball sub-bajo a codos	Dead bug apretando el fitball con fuerza (altern)	Quitar apoyos y aguantar la posición 1"
			
4x12	4x10+10	4x10+10	4x10+10

4 vueltas haciendo 1' o 20 reps cada				
Plancha	Plancha lateral 1 lado	Plancha lateral otro lado	Superman 2 apoyos	Hollow rock
				
Reverse plank	Plancha + giro	Bird-dog en ganeo	Elev. Cadera 1 pierna	Elev. Cadera la otra pierna
				

CIRCUITO CORE/CARDIO - 3 vueltas					
Plancha (retracción + protracción de escapulas)	Comba	Plancha lateral	En cuadrado: adelante/atrás - centro - atrás/adelante - centro - lados	Toco hombro ganeo	Escaladores
					
x1'		x45" + 45"	x1'	x10+10	x1'
Hollow rock	Zancadas con salto + cambio	Plancha subo a manos-bajo a codos	Tracciones máx intensidad	Press Pallof rodilla al suelo	Salto horizontal
					
x20	x20	x10+10	15	x12+12	x8

TREN SUP + TREN INF (4 VUELTAS CADA)			
Fondo + A	Estrellas alternativas con algo de peso (arroz, bricks leche...)	Fondo pliométrico	Fondos de tríceps
			
x12	x10+10	x8	x15
Burpees	Comba ó payasos	Sentadilla isométrica pared	CMJ (saltos con contramovimiento)
			
x10	x1'	x1'	x10

RUTINA FUERZA (4 vueltas a cada circuito)			
Dominada isométrica	Tracciones máx intensidad (goma, therabands...)	Dominadas pronas (subida máx velocidad)	Tracciones máx intensidad (goma, therabands...)
			
x30"	x20	x8	15
Sentadilla isométrica pared	CMJ (saltos con contramovimiento)	Sentadilla OH barra o mochila con peso, o garrafa agua	Split con salto alternativo
			
x1'	x10	x15	x20
Fondos + rodilla al codo	Fondos pino	Fondo pliométrico	Fondos de tríceps
			
x6+6	x15	x8	x20