



**DECÁLOGO DE**

# **RECOMENDACIONES**

**PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS**

**INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD**



Para los/as deportistas profesionales, aún entrenando en sus casas y siguiendo estrictamente los programas de sus preparadores/as físicos/as y entrenadores/as, ha resultado complejo mantener la intensidad y el volumen de entrenamiento necesarios, principalmente como consecuencia de la falta de control y la evaluación de las cargas adecuadas, y más aún con una planificación cuyos ciclos no podían adaptarse a ningún periodo de competición previsto. En deportes de competición institucionalizados son necesarios espacios y equipamientos que habitualmente no están disponibles en los domicilios, por lo que los/as deportistas, tanto profesionales como amateur, se han visto afectados/as por la ausencia de entrenamientos específicos con una transferencia adecuada a las condiciones de

competición. El rendimiento, por tanto, puede haberse visto afectado, pudiendo haber sufrido cierto grado de desentrenamiento específico en determinadas capacidades físicas, lo que puede conllevar un aumento del riesgo de lesión a la hora de regresar a la práctica deportiva anterior al confinamiento ([Jukic et al., 2020](#)).

Por todo ello, y ante la puesta en marcha de la fase 0 del [Plan para la transición hacia una nueva normalidad](#), a través de la [Orden SND/388/2020, de 3 de mayo](#), en la que se retoman entrenamientos individuales de deportistas profesionales y federados/as y los entrenamientos básicos de ligas profesionales ([ver Anexo II](#)), el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) han elaborado una serie de

recomendaciones para deportistas, complementarias a las ya publicadas por ambas instituciones en días previos ([práctica físico-deportiva al aire libre para población general](#)).



**CUMPLE LAS NORMAS**

Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, si eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.

1

**TEN PACIENCIA**

Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las respuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.

2

**CONFÍA EN LOS/AS PROFESIONALES**

Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.

3

**DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN**

Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciéndolo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. No quieres volver a parar, ¿verdad?

4

**DOSIFICA  
TUS GANAS**

*Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobreentrenamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.*

5

**CUIDA TU  
ALIMENTACIÓN**

*Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es un/a aliado/a para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o marcas.*

7

**DESCANSA**

*Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.*

6

**PIDE AYUDA**

*No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus miedos en relación con el rendimiento en competición, etc.*

8

**SÉ PRECAVIDO/A**

Según se vaya recuperando la nueva normalidad, es posible que se descuiden las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.

**EVITA CONTAGIOS**

Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a, y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.

# Normativa y documentación oficial del Gobierno

*Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.*

*Plan para la transición hacia una nueva normalidad, del 28 de abril de 2020. Ministerio de Sanidad.*

[Anexo II.- Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el Estado de Alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad.](#)

## Deportistas profesionales y deportistas clasificados de alto nivel o de interés nacional por el CSD

## Otros/as deportistas federados/as

<b>Acreditación</b>	Emitida por la Federación deportiva correspondiente. Suficiente con licencia deportiva o certificado de deportista de alto nivel (DAN). En el caso de deportistas integrados/as en ligas profesionales, será la propia liga quien emita la acreditación.	Emitida por la Federación deportiva correspondiente. Suficiente con licencia deportiva.
<b>Límite territorial</b>	Provincia de residencia.	Municipio de residencia.
<b>Espacios</b>	Al aire libre. En el caso de deportistas integrados en ligas profesionales, podrán entrenar en los centros de entrenamiento de los clubes o sociedades anónimas deportivas (SAD).	Al aire libre
<b>Acceso a espacios naturales</b>	En caso de resultar necesario para desarrollar su actividad deportiva. Mar, ríos, embalses, entre otros.	En caso de resultar necesario para desarrollar su actividad deportiva. Mar, ríos, embalses, entre otros.
<b>Uso de equipamientos</b>	Podrán utilizar los implementos deportivos y equipamiento necesario.	Si en la modalidad deportiva practicada participaran animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo período de tiempo.
<b>Acompañamiento</b>	No permitido, entrenamiento individual. Excepto de otro/a deportista solo en modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico cuando sea necesario. Uso obligatorio de mascarilla.	No permitido, entrenamiento individual. Excepto de otro/a deportista solo en modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico cuando sea necesario. Uso obligatorio de mascarilla.
<b>Duración</b>	Sin límite.	Dos veces al día.
<b>Horario</b>	Sin límite.	De 6:00 h a 10:00 h y de 20:00 h a 23:00 h.
<b>Presencia de entrenador/a</b>	Permitida.	No permitida.
<b>Distancia interpersonal</b>	Mínimo 2 metros, excepto en bicicleta, patines o similar, que será de 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite	Mínimo 2 metros, excepto en bicicleta, patines o similar, que será de 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



Consejo  
Superior de  
Deportes



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA