

## FAGDE - Noticias

<https://www.fagde.org/>

# EL PROAD APORTA PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL LOS DEPORTISTAS EN CASA



Se trata de una **pequeña guía de ejercicios de entrenamiento mental** a fin de que el deportista mantenga las condiciones anímicas idóneas durante este período en el que no puede desarrollar su actividad habitual. El objetivo es que no caiga en el desánimo y que pueda estar preparado para volver a afrontar sus retos deportivos al mejor nivel posible cuando las restricciones provocadas por **la pandemia de coronavirus** lleguen a su fin.

En este primer documento se indican de forma gráfica las PAUTAS A SEGUIR

El siguiente documento es un Diario del deportista en casa en el que el deportista debe indicar las actividades que realiza durante cada día de la semana para hacer una autoevaluación de sus progresos en estos días de confinamiento.

**Link to Original article:** <https://www.fagde.org/blog/el-proad-aporta-pautas-para-el-entrenamiento-mental-del-los-deportistas-en-casa?elem=284813>