



DAVID CANNON / GETTY

La voz de la experiencia

Lorena Cos

Psicóloga deportiva

“Cuando los deportistas dejan sus carreras a menudo aparecen la soledad y el luto, y todo se hunde; en muchos casos falta la anticipación”

Pedro 'Toto' García

Exwaterpolista

“Yo no bebía por tener problemas de familia desestructurada o por falta de autoestima, sino por una cuestión lúdica y para desinhibirme”

Pep Mari

Psicólogo deportivo

“El entorno es clave: si las personas de confianza han sido interesadas o no, si le han hecho tener los pies en el suelo, o si sólo lo han exprimido”

o herramientas necesitará para su reintegración laboral”.

En tercer lugar, otro aspecto básico en la gestión de la vida posdeportiva es la influencia del entorno, “si las personas de confianza han sido interesadas o no, si han hecho espabilar al deportista, si le han hecho tener los pies en el suelo, o si sólo lo han exprimido”. A menudo, un entorno (mánagers, pareja, familia) protector salva más de una caída a los infiernos.

En este análisis de las causas de las derivas autodestructivas de los deportistas, la psicóloga Lorena Cos añade en los casos de las retiradas precipitadas varios factores que pueden llevar al profesional al *burn out*, a quemarse. Cita factores personales como características de personalidad (tener alguna enfermedad mental detrás, depresiones, como el caso de Robert Enke o Yago Lamela), la gestión del entorno (tener habilidades para gestionar el

éxito o el fracaso), las relaciones sociales (con entrenadores, compañeros, medios, patrocinadores), las altas demandas competitivas, la falta de refuerzos positivos y de habilidades para administrar situaciones (no tener educación, no saber expresarse, no saber decir que no...). Todo ello puede hacer que el deportista emprenda un mal camino. “No olvidemos que son personas, no sólo deportistas”, recuerda Lorena Cos.●

VOLVER DE LOS INFIERNOS: PEDRO 'TOTO' GARCÍA

“Bebía para pasarlo bien y a los 20 no sabía parar”

■ “Yo me agarré a un tratamiento de alta exigencia, ingresado en un centro de drogadicción: simplemente no vuelves a consumir drogas nunca más”, cuenta Pedro Toto García Aguado, 46 años, exwaterpolista que formó parte de la mejor generación española, la del oro olímpico de Atlanta '96, junto a los Estiarte, Oca, Sans o el malogrado Jesús Rollán, compañero de fatigas y “festivalero” como él, es decir, “un adicto que viste de festival su adicción”. Toto es el ejemplo del deportista de élite capaz de volver de los infiernos. “Empecé con 13 o 14 años, alcohol y porros... Luego también cocaína. Pero mi droga

estrella era el alcohol”, cuenta Toto, que comenzó a visitar el lado oscuro en pleno crecimiento y esplendor. “No por tener problemas, ni de familia desestructurada ni de falta de autoestima; bebía por una cuestión lúdica. Con 17 o 18 años lo celebrábamos todo con alcohol, las borracheras eran habituales, tenías la falsa sensación de que controlabas. Es el llamado *efecto Popeye*: te sientes poderoso con el alcohol, podías emborracharte y al día siguiente ganar a los serbios”. Luego el alcohol lúdico se convirtió en adicción. “Lo usaba para mejorar mis habilidades sociales, para desinhibirme, para

verme aceptado y sentirme querido. Con 20 años (1988) ya no sabía parar”. En Barcelona '92 pidió ayuda, “a los 30 ya estaba en pleno declive”. En el 2003 ingresó en un centro de desintoxicación, estuvo año y medio tratándose, pero hasta el 2006 no empezó a “levantar la cabeza”. Lo superó por fuerza de voluntad y supo convertir su experiencia en un instrumento para ayudar a otros adictos. Hizo de *coach* en el programa televisivo *Hermano mayor* (2009-15) y ahora tiene proyectos educativos con chicos con trastornos, una asesoría familiar y un centro ambulatorio para adicciones en Barcelona.

PANORAMA

Empate blaugrana sobre la bocina

BALONMANO ▶ El Barça Lassa logró en Polonia un empate in extremis ante el Kielce en la quinta jornada de la Champions (30-30), en un encuentro donde los azulgrana merecieron ganar y a punto estuvieron de perder. Los hombres de Xavi Pascual fueron por delante en el marcador durante gran parte del partido pero finalmente tuvieron que tirar de épica para igualar. En el último segundo, Noddesbo anotó el empate ante un Kielce con dos jugadores menos tras una exclusión de dos minutos y una expulsión. / Redacción

La Continental se queda en el Palau

HOCKEY PATINES ▶ El Palau Blaugrana vio cómo el Barça Lassa remontaba al Sporting de Portugal (5-1) para adjudicarse la Copa Continental por decimoséptima vez. El Barça no ganaba el trofeo desde el 2010 y perdió en Lisboa 2-0, pero antes del descanso ya había dado la vuelta a la final con goles de Lucas Ordóñez, Xavi Costa y Eduard Lamas. En la segunda parte las paradas de Egurrola frustraron a los verdiblancos y Gual, de falta lejana, y Panadero, de penalti, completaron la fiesta. Pinto, a falta de 56s, hizo el gol del honor. / Redacción

Márquez domina, Lorenzo presiona

MOTOCICLISMO ▶ Marc Márquez se adjudicó el primer puesto en la parrilla de salida del GP de Australia que se ha disputado esta mañana en el circuito de Phillip Island, pero la nota destacada de la sesión de calificación fue el tercer puesto de Jorge Lorenzo, que puso presión sobre Valentino Rossi, séptimo, en la pugna que los pilotos de Yamaha mantienen por el título mundial. El italiano reconoció que no había encontrado los reglajes adecuados para afrontar la carrera, mientras que Lorenzo se quejó de que Iannone realizara la vuelta definitiva de clasificación a su rueda, lo que le llevó al segundo puesto de la parrilla. Aunque el balear aventajó en más de tres centésimas a Valentino, las condiciones cambiantes de la pista australiana dejaron un pronóstico abierto para la carrera.

Álex Rins consiguió la *pole* en Moto2 por delante de un sorprendente Axel Pons, que protagonizó la mejor calificación de su vida. El piloto catalán nunca había salido más adelante de la octava posición. La ausencia de Rabat, que fue declarado no apto para correr en Australia y tampoco lo hará en Malasia, deja en bandeja el segundo puesto de la general a Rins. Dany Kent firmó el mejor tiempo en Moto3, pero fue sancionado con seis posiciones por haber ralentizado a los demás competidores. / Redacción

Parrilla de salida

Circuito de Phillip Island (Australia)

MotoGP (7.00 h)

1 Marc Márquez (Honda)	1m28s364
2 Andrea Iannone (Ducati)	0s316
3 Jorge Lorenzo (Yamaha)	0s316
4 Dani Pedrosa (Honda)	0s348
5 Cal Crutchlow (Honda)	0s548
6 Maverick Viñales (Suzuki)	0s568

Así va el Mundial (15 de 18)

1 Valentino Rossi (ITA)	283 pts
2 Jorge Lorenzo	265
3 Marc Márquez	197
4 Andrea Iannone (ITA)	172
5 Dani Pedrosa	154
6 Bradley Smith (GB)	152

Moto2 (5.20 h)

1 Álex Rins (Kalex)	1m32s523
2 Axel Pons (Kalex)	0s214
3 Sam Lowes (Speed Up)	0s264
4 Thomas Lüthi (Kalex)	0s361
5 Mika Kallio (Speed Up)	0s434
6 Takaaki Nakagami (Kalex)	0s445

Así va el Mundial (15 de 18)

1 Johann Zarco (FRA)	309 pts
2 Esteve Rabat	206
3 Álex Rins	189
4 Sam Lowes (GB)	152
5 Jonas Folger (ALE)	145
6 Thomas Lüthi (SUI)	142

Moto3 (4.00 h)

1 John McPhee (Honda)	1m36s540
2 Miguel Oliveira (KTM)	0s426
3 Efrén Vázquez (Honda)	0s513
4 Jorge Navarro (Honda)	0s525
5 Romano Fenati (KTM)	0s642
6 Livio Loi (Honda)	0s762

Así va el Mundial (15 de 18)

1 Danny Kent (GB)	244
2 Enea Bastianini (ITA)	188
3 Miguel Oliveira (POR)	179
4 Niccolò Antonelli (ITA)	161
5 Romano Fenati (ITA)	155
6 Efrén Vázquez	135

Jornada positiva para Nàstic y Girona

FÚTBOL ▶ El Nàstic ganó ante el Bilbao Athletic (2-1) a base de golazos, mientras que el Girona salvó un punto en el tiempo añadido en Leganés (2-2). El conjunto tarraconense se adelantó con un chut estratosférico de Jordi Talavera (30), un misil desde fuera del área que clavó por la mismísima escuadra. Los visitantes empataron mediante Guarrotxena (48), pero Jean Luc Assoubre (64), con un zapatazo desde la frontal, dio una merecida victoria a los grana. El Girona, por su parte, logró un valioso punto en Leganés a pesar de ir perdiendo 2-0 con goles de Mantovani (21) y Gabriel (53). Jaime Mata (79) y Jairo (94), con un gol salvador en la última jugada del encuentro, lograron un empate que fue justo. / Redacción