

POLIDEPORTIVO

FÚTBOL LFP

«El único antídoto que sirve es centrarse en el aquí y el ahora»

● Tres psicólogas deportivas aportan su visión acerca de los efectos que tiene la cuarentena en los deportistas y explican cómo deben afrontarla

ZARAGOZA. El coronavirus ha supuesto un cambio drástico en los planes y en las vidas de todos. Adiós a los viajes, a los paseos, al deporte, a los bares... hay que estar recluso en casa y solo se puede salir en casos excepcionales como hacer la compra, acudir a cuidar a un familiar o ir al trabajo. Pero, ¿y si el deporte es mi trabajo?, ¿cómo puedo trabajar desde casa sin ir al gimnasio, a la pista de patinaje o al campo de entrenamiento? ¿Cómo debo afrontar el quedarse en casa? A estas preguntas se enfrentan los deportistas en esta reclusión preventiva.

La parte física del deporte se puede adaptar a la vida en casa con relativa facilidad. Pero, ¿y el aspecto mental? «Esta situación les afecta muchísimo psicológicamente porque no pueden canalizar toda la energía que tienen al no poder entrenar ni poder moverse y eso, aunque es algo físico, tiene una consecuencia psicológica en forma de ansiedad», explica Julieta París, psicóloga que estuvo muchos años vinculada a la Federación Española de Atletismo.

París, que acudió a los Juegos Olímpicos de Pekín en 2008 para dar apoyo psicológico, asegura que la situación «está siendo muy dura» para los deportistas de élite ya que su mente «es muy especial» y tienden a ser personas «controladoras y estrictas en cuanto a su preparación y día a día». Por lo tanto, este parón rompe sus esquemas. Otra profesional con dilatada experiencia, Patricia Ramírez, que ha sido psicóloga del Betis y del Mallorca, además de trabajar con otros muchos deportistas de élite, apunta que los deportistas están afrontando la reclusión como todo el mundo: «Con incertidumbre y una gran frustración», y señala que en esta ocasión «tenemos que aprender no a luchar contra la incertidumbre y los miedos, sino a aceptarlos».

Aunque la frustración de los deportistas será seguramente mayor que la de la población en general ya que su día a día se enfoca hacia prepararse para competir en ciertas fechas, o bien, cada semana. Lorena Cos, psicóloga que trabaja con la Federación Catalana de Fútbol y el equipo femenino junior de hockey Sant Cugat, expone que esta situación de incertidumbre «puede generar en los deportistas dudas en cuanto a la preparación que han llevado hasta el momento». «Pueden tener ansiedad y frustración de que todo tu trabajo se pueda ver anulado», puntualiza Patricia Ramírez.

Esa posibilidad de que todo su trabajo se vea invalidado puede



Alberto Contador ameniza la reclusión. El ciclista español invitó a través de sus redes sociales a sus seguidores a acompañarle en su entrenamiento. El madrileño compartió su entrenamiento en el rodillo y estuvo acompañado por multitud de personas que también se subieron a sus bicicletas para mantener la forma.

afectar a la motivación de estos deportistas. «Toda esa incertidumbre tiene un peligro muy grande sobre su motivación. Les puede hacer dudar mucho», asevera Julieta París. Esta psicóloga zaragozana trabaja actualmente con deportistas Olímpicos a los que prepara para Tokio 2020. «En el caso de los deportistas que se están preparando para los Juegos, ellos ponen muchísima motivación e ilusión y esos niveles que hacen que puedas tolerar los esfuerzos y sacrificios tienen una fecha límite. Puede soportar esos esfuerzos porque a partir de un día ya han terminado», asegura París.

Pero, ¿cómo pueden los deportistas hacer frente a esta situación excepcional? «Tienen que adaptar el entreno en la medida de lo posible y les recomendaría que se asesorasen bien con su entrenador o con un fisiólogo sobre los efectos de la falta de entrenamiento para que cuando vuelvan a entrenar puedan calibrar en qué punto están sin deprimirse o asustarse de lo que sienten que han perdido», explica Julieta París. «También les recomendaría que una o dos veces al día hagan ejercicios de visualización muy específica donde se vean a sí mismos haciendo su entrenamiento para mantener la mente conectada al deporte y a la motivación. Además de que se conviertan en estudiosos de su propio deporte analizando táctica u otros aspectos», añade. «El único antídoto que existe tanto en el deporte como en la vida para una incertidumbre así es centrarse en el aquí y el ahora y en

POSIBLES EFECTOS

- 1 Energía** sin canalizar ya que los esfuerzos realizados en preparación de una competición pueden haber sido en vano.
- 2 Incertidumbre** y frustración al no conocer el devenir de las competiciones.
- 3 Desmotivación** por ver las metas marcadas congeladas por la suspensión.
- 4 Ansiedad** debido a que el calendario establecido no sirve.
- 5 Moral** y cohesión del grupo ya que la interacción entre compañeros disminuye.

CONSEJOS Y MEDIDAS

- 1 Adaptar** la rutina y el entrenamiento a los medios disponibles y a la nueva situación.
- 2 Estudiar** y analizar el deporte practicado para mejorar en algunos aspectos.
- 3 Ejercicios** de visualización y respiración para relajarnos y mantenernos centrados.
- 4 Aquí y ahora.** Utilizar los recursos disponibles de la mejor manera posible.
- 5 Desconectar,** pero sin llegar a bajar la guardia y despreocuparse totalmente.

lo que pueden hacer. La incertidumbre es muy mala para el ser humano, pero para los deportistas todavía más», apunta.

Por su parte, Patricia Ramírez recomienda «ejercicios de meditación para tener la mente en calma», así como «tener una rutina». En esta línea, Lorena Cos declara que «hay que reestructurar y adaptar la rutina». «Hay que vivir el día a día y ser conscientes de que esta situación no depende de nosotros y no la posemos controlar. Tenemos que organizar el tiempo y seguir trabajando lo que esté en nuestras manos», apunta. «Por otro lado, es importante desconectar, pero sin bajar la guardia y descansar, un aspecto que puede venir bien a deportistas que tuvieran molestias. También tienen que tener en cuenta que se trata de algo pasajero por lo que tenemos que intentar no desconectarnos porque sino se nos hará más difícil activarnos después», explica Cos. Esta profesional trabajó con el Sabadell en su última etapa en Segunda y anteriormente con la selección aragonesa sub-18 en la que se encontraban Vallejo, Sergio Gil, Guti o Nieto, entre otros. En esta faceta de deportes de equipo esta reclusión ha podido afectar a la moral y cohesión del grupo. «La interacción del día a día hace la unión y me imagino que esta situación afectará especialmente a equipos que estaban punteros y con el subidón o que estaban luchando por no caer. Se van a ver especialmente descolocados por la situación», asevera.

DIEGO RODRIGO

Tebas: «La Liga acabará en abril, mayo o, incluso, después»

ZARAGOZA. Javier Tebas, presidente de la Liga de Fútbol Profesional (LFP), fiel a su tesis inicial que no ha mutado un solo milímetro pese a que el jueves pasado le echasen abajo su idea de jugar a puerta cerrada las dos jornadas consiguientes, insiste en que los torneos se van a reanudar, y pronto. Lo hizo ayer en Cuatro:

«El parón del fútbol será incluso menor de lo que ha sido en China», vaticinó el abogado oscense. En el país asiático hace ya dos meses que todo se paralizó. «Vamos a terminar la temporada, estamos trabajando en los plazos. Hay varias hipótesis: en abril, mayo... no descartamos que incluso pueda ser después», dijo ayer Tebas tras reunirse con la comisión delegada de la LFP. Esta última frase implica la necesidad de cambiar la legislación laboral, pues los contratos de los futbolistas concluyen el 30 de junio.

«Es una opción, pero hay varias (jugar a puerta cerrada todo). Estoy convencido de que la liga va a terminar. Hay tiempo de sobras», insistió.

PACO GIMÉNEZ

CICLISMO

La Cicloturista Quebrantahuesos se mantiene, de momento

SABIÑÁNIGO. Han sido muchas las pruebas deportivas que se han suspendido por el coronavirus. La Marcha Cicloturista Quebrantahuesos, prevista para el 22 de junio, de momento se mantiene, ya que la organización es optimista y confía en que para esas fechas se haya solucionado. Por si acaso, ya estudian varios escenarios y posibles soluciones.

Roberto Iglesias, vicepresidente del club ciclista Edelweiss, ha explicado que no se descarta nada, pero «somos optimistas y esperamos que esto pueda pasar». Pero trabajan con diferentes expectativas «para ver otros posibles escenarios» en el caso que fuera necesario. «Estamos con inquietud, pero la Quebrantahuesos es lo de menos, hay problemas más graves», reconoce. Por el momento, la prueba cicloturista no se cancela ni se pospone, pero veremos «cómo evoluciona la situación», añade, para lo que ya han planteado «cinco o seis escenarios posibles y cinco o seis soluciones».

LAURA ZAMBORÁIN