

**NEW AXE ANARCHY  
FOR HIM + FOR HER**  
UNLEASH THE CHAOS



# EL RETO

TODA LA  
INFORMACIÓN  
DEPORTIVA  
PARA LOS  
VALIENTES DE  
LA  
COMPETICIÓN





adidas®



ALONE I JUMP,  
TOGETHER WE SOAR.

## ÍNDICE

● <b>Editorial:</b> Un ambicioso nacimiento	□ 4
● <b>Actualidad</b>	□ 5
● <b>Nutrición:</b> El desayuno de los fondistas	□ 7
● <b>Reflexiones:</b> La particularidad entusiasta de un modo de vida diferente	□ 9
● <b>Curiosidades tecnológicas</b>	□ 11
● <b>Reportaje:</b> Conectados	□ 15
● <b>Opinión</b>	□ 21
● <b>Entrevista a Raquel González</b>	□ 23
● <b>Psicología deportiva:</b> El vínculo de la comunicación	□ 27
● <b>Consejos:</b> Formas de vencer el cansancio	□ 31
● <b>Test:</b> ¿Tienes una vida organizada?	□ 37
● <b>Reportaje:</b> Soñando en el agua	□ 42
● <b>Medicina:</b> Incontinencia urinaria del esfuerzo en la mujer deportista	□ 49
● <b>Reflexión:</b> Negocio vs valores	□ 51
● <b>Entrevista a Ruben Lopez</b>	□ 57
● <b>Frases e imágenes que conducen al éxito</b>	□ 62

## CRÉDITOS

- ✓ **Redacción, coordinación edición y maquinación:** Natàlia Torné
- ✓ **Colaboradores:** Cuca Sanchez, Aina Conca, Judith Tarracó i Eric Rusca
- ✓ **Impresión:** Copy Us

*El Reto S.L. Mayo, 2015*

## EDITORIAL

# Un ambicioso nacimiento...



*El deporte de competición está cogiendo cada vez más fuerza. Más personas se suman al sacrificio que comporta la dedicación a la profesión deportiva y, cada vez más, lo hacen en deportes “minoritarios”. La gimnasia, el atletismo y el waterpolo son sólo algunos ejemplos de especialidades que se están creciendo y consolidando durante la última década. A pesar de que los medios de*

*comunicación convencionales siguen retroalimentando a la afición futbolística, el resto es cada vez más importante para la ciudadanía.*

*El Reto nace con la intención de dar voz a los protagonistas de la competición. Poner en común los valores, las ideas y las sensaciones que comparten dichos personajes será la función de la única revista centrada en este admirable mundo. Conocer a los héroes y heroínas, explicar sus historias, exponer la actualidad y profundizar en los temas más importantes serán parte del contenido de los números mensuales lanzados por El Reto.*

*Esperamos satisfacer las necesidades informativas de aquellos lectores que pretendan conocer los trepidantes y curiosos rincones de la alta competición. Y, como consecuencia, esperamos que la relevancia de dichas especialidades deportivas crezcan en los medios de comunicación convencionales para impulsar el progreso de este valor cultural imprescindible y tan valorado en nuestra sociedad.*



## ACTUALIDAD

# Fallece Albert López Ortega, impulsor del proyecto "Vivir a Contracorriente"

El exjugador del BM Granollers, Albert López Ortega (Fari), creador del proyecto "Vivir a Contracorriente", falleció la madrugada del pasado 11 de mayo a los 21 años a consecuencia de un cáncer. Albert dio a conocer su enfermedad y sus ganas de vivir relatando su día a día y regalando optimismo y lecciones de vida a todos sus seguidores en su página web y en las redes sociales.

Nació en Barcelona el 14 de agosto de 1993, aunque poco tiempo después se fue con su familia a Girona. Albert jugó a balonmano desde bien pequeño, una de sus grandes pasiones en la vida. El BM. Granollers se fijó en su calidad y lo incorporó en las categorías inferiores. En el equipo vallesano fue evolucionando hasta llegar a debutar con el segundo equipo, en primera nacional.

En 2010, hace 5 años, le diagnosticaron por primera vez la enfermedad. Tras siete meses de tratamiento, Albert López consiguió superar el cáncer sin dejar de jugar al balonmano. Pero poco tiempo después, la terrible enfermedad le "volvió a llamar a la puerta", tal y como él explicaba, esta vez en el pulmón. Albert decidió dejar la quimioterapia, empezó tratamientos naturales y también lo consiguió superar. Esta segunda vez, la consecuencia fue que tuvo que dejar el balonmano, pero no fue un obstáculo para él, que buscó el lado positivo y empezó a estudiar arquitectura en la universidad.

Finalmente, Albert volvió a recaer por tercera vez. A partir de este momento, el joven "piloto" inició el proyecto "Vivir a contracorriente" en el que quería explicar en su página web cómo era su día a día y transmitir las ganas que tenía de vivir. Siempre con una sonrisa de oreja a oreja era quien animaba a todos los seguidores a ser felices y a aprovechar cada momento de la vida. Albert utilizaba el término "piloto" porque consideraba que cada una de las personas son pilotos y copilotos de sus vidas.

"Somos pilotos porque nosotros decidimos qué hacemos y hacia dónde dirigimos, y copilotos porque compartimos la vida con los demás", insistía.



## Ciclismo

### Greipel impone su fuerza

El alemán André Greipel (Lotto Soudal) impuso su fuerza bruta para adjudicarse al esprint la sexta etapa disputada entre Montecatini Terme y Castiglione Della Pescaia, de 183 kilómetros, que acabó con susto por una caída de Alberto Contador en la recta de meta, aunque mantuvo la maglia rosa. Greipel, "El gorila", se mostró esta vez intratable y rubricó el gran trabajo de su equipo.

## Hockey

### Mayoría de jugadores del Liceo en la lista para el Mundial

El seleccionador nacional de hockey sobre patines, Quim Paüls, ha dado a conocer el pasado 12 de mayo la lista de jugadores para el Campeonato del Mundo, que se jugará del 20 al 27 de junio en La Vendéenne (Francia), y en la que el Liceo de la Coruña aporta el mayor número de componentes.

Con cuatro jugadores, el Liceo es el equipo con más seleccionados, por dos del Barcelona, uno del Igualada y del Vic, y otros dos de equipos extranjeros, el Forte dei Marmi y el Breganze italianos. Paüls ha declarado que el de Francia "será un Mundial muy igualado" y que España va a competir "para ganar", con la que considera una buena selección.



## Boxeo

### El Pacquiao-Mayweather destrozó récords en televisión

El bautizado como combate del siglo que enfrentó el pasado 2 de mayo en el MGM de Las Vegas a Floyd Mayweather y a Manny Pacquiao quizás no respondió a las enormes expectativas que había despertado, pero fue el mayor negocio en la historia del boxeo en gran medida por las extraordinarias dotes como empresario del invicto púgil estadounidense.

Y es que 'Money' montó un espectáculo que traspasó las fronteras del boxeo y se convirtió en el gran evento del planeta en el primer fin de semana de mayo. Y, por si fuera poco, terminó ganando a los puntos por una discutida decisión unánime de los jueces y unificó todos los cinturones del peso welter.



## Golf

### Eduardo De la Riva se exhibe el primer

Eduardo De la Riva fue el gran protagonista entre el numeroso grupo de españoles en el torneo (33) en la primera jornada del Open de España, que se disputó en un ambiente muy caluroso, casi abrasador, en el RC G El Prat. El jugador barcelonés, con una vuelta de 66 golpes (-6), se situó a un solo impacto del primer líder del torneo del Tour Europeo, el sudafricano Trevor Fisher (-7).

# El desayuno de los fondistas

De: Cuca Sanchez Gironell

Todos tenemos claro que para obtener el objetivo marcado el día de la competición se ha trabajado duro y se han seguido los entrenos al pie de la letra, pero **¿Le damos la misma importancia al descanso o a la alimentación?** Deberíamos.

Es por eso que trataremos la alimentación y, de forma más concreta, el desayuno previo a un entrenamiento de resistencia. En cada una de las tres comidas principales no pueden faltar alimentos básicos como los hidratos, las proteínas y las grasas.

Para que no falte energía en un **entreno de larga duración**, los carbohidratos deben ser el 60% de la dieta, teniendo en cuenta no sobrepasar un 10% de azúcares simples (azúcar común, miel...) entre 7 y 10 gramos de carbohidratos por kilo de peso. Los encontramos en el pan, cereales, frutas, pasta y arroz. También los encontramos en la leche y sus derivados. Se deberían consumir entre **1 y 2 horas antes del ejercicio**. Son una fuente de energía muy fácil de obtener y de digestión muy rápida.

**“El consumo de proteínas ha de ser regular para que en el momento del ejercicio intenso no se agoten y no se pierda masa muscular”**

El cuerpo, una vez consumidos los **carbohidratos**, los digiere y los metaboliza. La digestión finaliza en el intestino, donde todos los carbohidratos se reducen a monosacáridos (forma

aprovechable por el organismo) y posteriormente se absorben. La glucosa no utilizada inmediatamente por el organismo se almacena de dos maneras: en forma de glucógeno (en el hígado y en el músculo) y en forma de triglicéridos (que son metabolizados por el hígado y almacenados por el tejido adiposo), que podrán ser utilizados por otros tejidos en situaciones de ayuno.



Las **proteínas** son las más olvidadas ya que se tiende a pensar que solo son necesarias en entrenos de fuerza, gran error ya que si hay una disminución de proteínas, o son de baja calidad, el cuerpo consumirá sus propias proteínas, disminuyendo así la masa muscular tan necesaria para obtener fuerza y resistencia. Alimentos ricos en proteínas de buena calidad son: carnes, pescados, lácteos, legumbres y huevos. Los cereales y derivados (pasta, arroz...) contienen proteínas pero de baja calidad, aunque hay que tener en cuenta que si mezclamos legumbres con cereales, por ejemplo lentejas con arroz, en una misma comida obtendremos proteína de buena calidad pudiéndolo sustituir por un filete de ternera.

Pero hay que tener en cuenta que si los carbohidratos son necesarios antes del ejercicio para que den la energía necesaria en un entrenamiento de larga duración, el consumo de proteínas ha de ser regular para que en el momento del ejercicio intenso no se agoten y no se pierda masa muscular. En deportistas de resistencia las necesidades son de 1,2-1,4 gramos por kilos de peso.

Las grasas son las más temidas ya que tendemos a pensar que son perjudiciales para nuestro organismo. No debemos confundir los ácidos grasos poliinsaturados y los ácidos grasos monoinsaturados con los ácidos grasos trans. Éstos últimos son los que debemos evitar ya que pueden ser peligrosos para el corazón, produciendo enfermedades cardiovasculares y los causantes del aumento del colesterol malo en nuestra sangre. Por tanto es aconsejable evitar todo tipo de mantequillas, margarinas, bollería y pastelería industrial.

- **Ácidos grasos poliinsaturados:** son los famosos omega 3 y omega 6, tan esenciales para el organismo ya que ayudan a reducir el colesterol. Los encontramos sobre todo en los pescados azules (salmón, atún, sardina, caballa...) y en vegetales como el maíz, la soja o las nueces.
- **Ácidos grasos monoinsaturados:** este ácido lo encontramos principalmente en el aceite de oliva. Por eso no es nada perjudicial utilizar este aceite para aliñar las ensaladas o poner un chorrito en el pan. También lo encontramos en los frutos secos y en frutas como el aguacate. Y por último hay que tener en cuenta la hidratación, beber agua antes, durante y después del entrenamiento.

## EL MEJOR DESAYUNO

- 2 vasos de agua
- 1 taza de cereales con 250ml de leche semidesnatada, o 2 rebanadas de pan con aceite de oliva con un huevo, o con 30 gr de queso, o con una latita de atún
- 1 tomate a rodajas
- 1 puñado de frutos secos (avellanas, nueces, anacardos, siempre sin tostar)
- 1 pieza de fruta o un zumo natural
- Te o café con un poco de leche semidesnatada



# La particularidad entusiasta de un modo de vida diferente

No son ni las seis de la mañana pero se levanta con ganas. Después de conseguir liberarse de cuatro legañas, otea por la ventana. La lluvia cae sin cesar. Para él, no va a ser una excusa para escaquearse de sus responsabilidades. Sabe que el mal tiempo dificulta considerablemente su tarea pero le da igual. Se viste, a su manera, en dos minutos y sale por la puerta cargado de mochilas, barritas energéticas y un enorme Acuario. Su vida es un conjunto de jornadas larguísimas: sale dos horas antes del amanecer y no volverá hasta la cena. Pocos lo entienden.

Podría contar con los dedos de una mano las personas que han llegado a comprender los motivos por los que le fascina este estilo de vida. Preguntas como “¿porqué lo haces? o “¿no te cansas?” suelen frequentar cuando intenta contar a que se dedica. Todo discurso,



toda explicación por muy divulgativa que sea, es insuficiente incluso para él. Las razones cuestan de explicar, las motivaciones aún más. Sin embargo, en su entorno sí se siente cómodo. Inclusive goza de una

**“La gimnasia de trampolín representa una manera de comportarse, de ser, de pensar y, ante todo, de vivir”**

sensación de reconforte al comprobar que los qué le rodean se sienten igual que él. La empatía y el compañerismo resultan cotidianos en este tipo de grupo. No es un colectivo extraterrestre ni masoquista, simplemente son deportistas. Para él, siempre ha sido entendible que los demás no comprendan las horas que le hecha a la práctica pues el deporte escogido no es, aparentemente, de los más distraídos:

La gimnasia de trampolín no es una distracción, un hobby o una manera de ocio. Para los protagonistas alcanza niveles más altos hasta convertirse en un estilo de vida. La gimnasia de trampolín representa una manera de comportarse, de ser, de pensar y, ante todo, de vivir. Por lo tanto, no se plantea si es aburrida o no. Él sabe que está sucumbido a un infinito de desventajas por la elección tomada pero también es consciente qué el aburrimiento nunca se cuela en su hábito.



Él se levanta cada día con el propósito de superarse luchando para el día D, hora H. Él sabe cuál es, sabe cuanto le queda y sabe lo que tiene que insistir para llegar hasta a esa meta. Los sueños y las ilusiones le sirven de pedales cuando se desvía de su camino; usa su ambición como método para hallar lo que deseé, y la fortaleza que ha ido sumando por el camino le permite llegar a límites extremos.

Es cierto que alguna vez ha pensado en abandonar para acomodarse en una rutina menos exigente, más placentera. Sin embargo, se siente cómodo con el placer de sufrir llevando su cuerpo a límites (muchos aún por descubrir) y creciendo mentalmente a pasos agigantados. Cuando subsede una época dura, no se

centra en qué pase de largo, sino trabaja para girar la tortilla y sembrar para recoger los frutos cuando sea necesario. Él quiere ser amo de todo lo que le pasa.

Igual que él, hay miles de personas más que se ponen el maillot cada mañana para dar un pasito más hacia su sueño. Algunos alcanzan esos deseos tan ambiciosos que les llevan a la gloria durante unos instantes. Sin embargo, sólo se pueden recompensar con la satisfacción personal pues este mundillo está enterrado en la sombra gracias a la pésima atención recibida por los medios de comunicación. Estos triunfadores, no obstante, se sienten más que realizados con el logro de sus propios éxitos.

## ❖ CURIOSIDADES TECNOLÓGICAS

### Las gafas que graban

Las cámaras vienen integradas ya en la mayoría de soportes digitales. Las nuevas técnicas de grabación y captación de imágenes como la fantástica go pro han abierto nuevos horizontes en el ámbito tecnológico-deportivo. Ahora los "de la nieve" consolidan su propio medio para capturar las mejores imágenes y vídeos prescindiendo de incomodidades y dependencias.

Se trata de una cámara integrada en el centro de las gafas de esquí. Son robustas y fabricadas con materiales capaces de resistir las condiciones climatológicas más adversas. La cámara es de alta definición gracias a su resolución HD de 720 p a 30 fotogramas por segundo. A parte, dispone de un gran angular que acapara hasta 135 grados y puede hacer fotos hasta 5 mega píxeles. Los vídeos pueden conectarse al ordenador mediante la conexión USB 2.0. Liquid Image ha llamado a esta innovación All-Sport y han dado en el clavo. Muchos amantes de la nieve y la montaña necesitaban un aparato tecnológico de grabación que dispusiese de estas capacidades.



### El balón entrenador

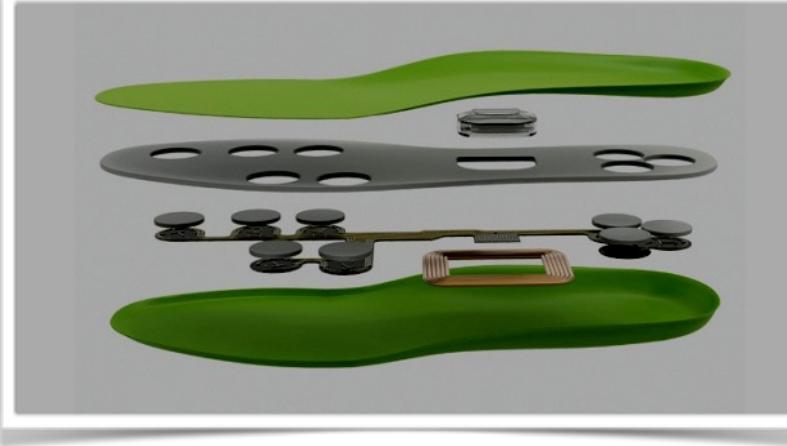
El balón de baloncesto ha dejado de ser una simple pelota para convertirse en la figura polivalente de este deporte. Si anteriormente era el pilar del partido, ahora lo puede ser todo:

La Empresa InfoMotion Sport Technologies ha lanzado el denominado Basket 94Fifty, la pelota que entrena y permite mejorar la técnica del jugador. La pelota incluye varios sensores que le permite "pensar" y detectar qué errores comete el jugador que la domina. Los sensores se transmiten instantáneamente a una app para smartphones, que los analiza enviando al jugador una respuesta orientativa sobre lo que ha de cambiar para mejorar en los parámetros que más le interese. La aplicación es gratuita y está destinada a todos los niveles puesto que el jugador decide si su nivel: básico, intermedio y avanzado.



## Nuevas plantillas para atletas

La Universidad de Granada ha inventado unas innovadoras plantillas para atletas con sensores integrados. El invento puede ayudar a prevenir dolencias en la zona del pie y aplicarse tanto para el sector sanitario como mejorar el rendimiento deportivo de muchos atletas. Su objetivo principal es conseguir un sistema comercial viable lo antes posible para que puedan usarlo la mayoría de atletas, tanto profesionales como aficionados. La asociación nacional de Freestyle ya ha mostrado su interés lo que puede aumentar la rapidez de la comercialización.



## El CAR apuesta por la información



El Centro de Alto Rendimiento Deportivo ha dado un paso gigantesco. No solo se trata de las instalaciones sino del funcionamiento de los integrantes del deporte, tanto técnicos como deportistas.

Los responsables del centro encargaron la instalación de nuevas tecnologías de almacenamiento de NetApp. Lo ha hecho des de la empresa Satec con el objetivo de entrar en un proyecto basado en la recogida de información internacional. De esta manera quedan almacenados los parámetros fisiológicos, mecánicos, físicos de los deportistas. La información recopilada se analiza para consecuentemente apoyar a los centros con propuestas y ayudas.



**ENA Creatinas**

**CREATINAS**

¿QUERÉS RENDIR MÁS?

# Conectados

Facebook nos permite ver fotos, artículos y todo tipo de contenido relacionado con los grandes deportistas, Twitter nos da la oportunidad de saber que piensan instantáneamente y gracias a Instagram podemos ver qué hacen nuestros ídolos. Las tres grandes redes sociales que manejan el país nos brinda cada día más posibilidades para acercarnos a nuestros ídolos, aunque sea de forma virtual. Pero, ¿Nos hemos preguntado alguna vez qué hay detrás de la pantalla de los atletas? ¿Qué ventajas les proporciona? Y, ante todo, ¿Cómo ha influenciado el social media al deporte de élite?

# Consolidados como figuras mediáticas

La retroalimentación de la fama es una de las consecuencias del avance tecnológico en la comunicación. Los deportistas pueden darse más a conocer y crecer como figuras mediáticas gracias a las posibilidades de la red. Aparte, tienen la capacidad de decidir qué posicionamiento adoptan ante su público.

Sin embargo, muchos se dejan llevar por la euforia o las ganas de publicar contenido y su imagen puede quedar perjudicada. Mientras Cristiano Ronaldo presume de coche en Twitter, Marc Márquez celebra uno de sus triunfos mediante la misma red. Fernando Alonso, en cambio, ofrece un ambiciosa e ilusionan reflexión:



# Patrocinadores

Más allá de los qué quieren avergonzarse, hay otros que han conseguidos aprovechar dichas herramientas digitales para aumentar sus patrocinadores. Un ejemplo, como veremos, es Ona Carbonell. A pesar de pertenecer a un deporte minoritario, por cada foto que cuelga en instagram recibe “5.000” me gustas. Suele ir vestida con prendas ofrecidas por Nike, su máximo sponsor. Por ello, siempre les da las gracias luciendo los mejores modelos. Nike y Ona salen beneficiadas del trato.

ona\_carbonell Hace 3 semanas Dentro de una semana Open en Rio de Janeiro. A estirar un poquitín de cara a esta semanal! Gracias una vez más por vuestros comentarios. Me empujan aún más! 😊😊 #synchro #stretching #yoga Bona tarda!!

ariadna.rodriguez.figueroa\_iry\_2003, laitorrecillapuig and 2,763 others like this.

ni.laa Et toi @\_aliiaaa tu peux le faire ? 😂😂  
\_aliiaaa Mdrrrr noooooon 😢😢😢 @ni.laa  
clausarrate Ona! Aquesta dies estaràs entrenant al CAR?  
andraczn Ets la millor @ona\_carbonell !!😊  
iregandara @sanalofer @lauphs objetivo fitness! Jajaja  
lauphs Ouchh @iregandara @sanalofer jajaja  
sarah\_vjy @ni.laa et @angele\_05 J'te l'fait la maintenant y a pas de soucis Lina 🙌

Deja un comentario...



## Partidos en falso directo

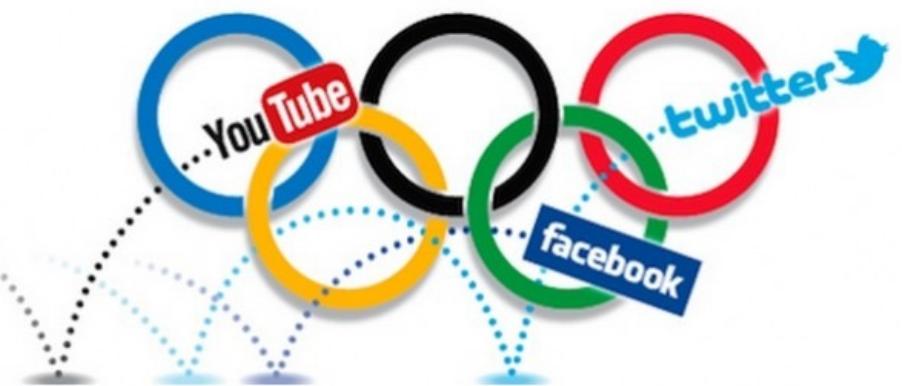
Cuando hace cinco años nos no teníamos más remedio que ausentarnos de un partido deportivo no sabíamos qué ocurría en el campo hasta qué alguien nos informaba. Ahora, gracias a Twitter, no nos perdemos ningún detalle. Periódicos deportivos, periodistas de clubs y fans inquietos entre otros llegan a crear crónicas partidas convertidas en un paquete de twits informativos y concisos: Una reliquia gratuita de la que ya nos hemos acostumbrado. Esa información ya es parte del trabajo de los periodistas. No obstante en Twitter todo el mundo es periodista.



## Objetivo: la difusión

El impacto de las redes sociales en el mundo del deporte ha sido generosamente positivo. Los fans se sienten más cerca de sus ídolos, los aficionados conocen todos los detalles al momento, los deportistas reciben más ayudas y un larguísimo etcétera aún por conocer.

El cambio de mentalidad que nos ha invitado a hacer la tecnología ha conllevado a que el deporte, de forma generalizada, crezca. No obstante, también ha ayudado consecuentemente a las especialidades “minoritarias”. La gimnasia, el taekwondo y la esgrima son ejemplos del crecimiento mediático que han experimentado gracias a dichas herramientas.



Por eso los italianos  
aman la pasta Barilla.



## Running, la nueva moda para ricos

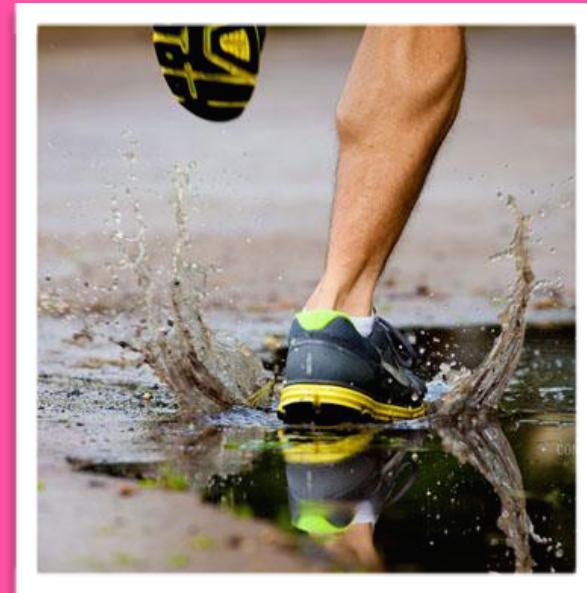


Unas zapatillas, un chándal y a la calle. Antiguamente se decía que correr era barato. No habían artilugios tecnológicos y en las cursas solo participaban los "craks". La tortilla se ha girado completamente. Las empresas han visto un nicho de mercado que a corto plazo ha dado unos resultados

**"El objetivo es el dinero. Y, de momento, los runners están dispuestos a pagar."**

increíbles. Se han multiplicado las ventas de todo tipo de productos: ropa, relojes, zapatillas, eventos... ¿Quién corre actualmente sin JPS o música? ¿Quién lleva zapatillas por debajo de los 80 euros?

Ya no nos conformamos con ir cómodos sino que queremos vestir con la ropa más "atlética" posible. Por eso, han nacido nuevas marcas de ropa deportiva de lujo que venden sus prendas a precio oro.



Pero el sector más asombroso de la economía de los corredores es el precio que deben pagar estos deportistas por competir. Las cursas populares, como consecuencia de la gran demanda percibida, han alcanzado precios incomprensibles. Correr La Maratón de Barcelona cuesta 65 euros, una cursa tan emblemática como Els Bombers, 22. Las empresas que organizan dichos eventos se han dejado llevar por el incremento de las inscripciones y los precios se han disparado. Una empresa, aunque incentive la práctica deportiva, busca la maximización de beneficios. Y, si eso significa salirse de la realidad e imponer precios desorbitados, no hay problema. El objetivo es el dinero. Y, de momento, los *runners* están dispuestos a pagar. Veremos hasta cuando.

## Cuanto menos grasa, mejor

Cada día son más los casos de deportistas españoles que trastocan su alimentación con la única finalidad de perder peso. Llegando a límites impensables, muchas chicas se someten a un régimen estricto bajo la influencia de técnicos, entrenadores o federativos. La burbuja a la que están atrapadas es desconocida por la mayor

**"Convertir la grasa en músculo pasa a ser primordial, el rendimiento en segundo plano"**

parte de la sociedad. Orígenes, síntomas, consecuencias que nacen de la necesidad intangible e irreversible de perder peso acaban con muchas estrellas del deporte y, lo peor, es que lo hacen en la sombra. Los atletas de alto rendimiento están obligados a examinar frecuentemente sus condiciones físicas: mediante un control antropométrico en el que miden las grasa con unas impactantes pinzas calculan la cantidad de gordura de cada joven. El porcentaje en las mujeres suele ser mayor pues muscular menos que los hombres. A partir de esa prueba, se decide si hay que llevar a cabo un régimen estricto o sólo una dieta sana. Los expertos suelen señalar los regímenes ya que, aunque el deportista esté en su peso, "con dos kilos menos estaría mejor". Así

pues, es fácil que el deportista se obsesione por conseguir un cuerpo más atlético que le lleve al éxito. Convertir la grasa en músculo pasa a ser primordial, el rendimiento en segundo plano. Exigencia, auto superación y un deseo imparable de lograr el objetivo junto a presiones dietéticas para mejorar el nivel conllevan al deportista a eliminar un porcentaje elevado de alimentos hasta, en algunos casos, suprimir absolutamente los nutrientes sumergiéndose en una enfermedad irreparable para el deporte y, a veces, para la vida.



## LA ENTREVISTA

### Raquel González: “Las ayudas que nos facilita la federación sólo me permite sobrevivir”



Raquel González es una de las grandes alegrías que ha sumado en los últimos éxitos femeninos. Es una pieza fundamental dentro del atletismo nacional. Nacida hace 25 años en Mataró es consciente de su madurez pero sigue luchando para conseguir sus objetivos. Campeona de España en 20 kilómetros de marcha atlética y campeona de competiciones internacionales como los últimos Juegos del Mediterráneo (2013) sueño con Río de Janeiro. El trabajo de cada día está enfocado en la búsqueda del billete olímpico, un tesoro a punto de conseguir.

**Alguien como tu debe trabajar mucho. ¿Cómo es el día a día de Raquel González?**

Habitualmente me despierto entre 7 y las 7.30 de la mañana para desayunar, preparar la mochila y hacer unos ejercicios preventivos en la habitación hasta que llegan las 9.30h, que es la hora de ir a la pista. El entrenamiento suele acabar a las 11.30 o las 12h. Después hago recuperación, ya sea tratamiento de fisioterapia o bien hidroterapia. A continuación voy a comer y después tengo un breve ratito para reponer pilas, es decir, para descansar. Aunque hay algunos días que este descanso lo sustituyo por una sesión de natación. Hay un día a la semana, y en algunos casos dos, que este plan de la mañana lo cambio para poder ir a clase. Los días que voy a clase el despertador suena a las 6.30h y la sesión de entrenamiento la pospongo a las 12h del mediodía.

Todas las tardes realizo un complemento en el gimnasio que se trata de una buena sesión de musculación y estiramientos, acompañada de bici y/o elíptica. Cuando me quiero dar cuenta se me ha hecho de noche en el gimnasio y sobre las 20.30h acaba mi jornada de entrenamientos y voy a cenar. Entre semana suelo cenar pronto, ya que me gusta reposar la cena antes de ir a dormir, y ese par de horas que tengo antes de acostarme las aprovecho para estudiar. La lámpara de mi habitación se suele apagar como muy tarde a las once de la noche.

**“Cuando me quiero dar cuenta se me ha hecho de noche en el gimnasio y sobre las 20.30h acaba mi jornada”**



**Compaginar estudio, ocio y sobre todo deporte deber ser complicado. ¿Cómo lo haces?**

Como puedes ver dispongo de pocas horas para el ocio. Alguna tarde libre que se cuela entre semana y parte del fin de semana. Y, aún así, la mayoría de esos ratos libres los invierto en los estudios y quizás, algún día, me escapo a ver algún evento deportivo. Soy muy organizada y eso es lo que me permite poder llevarlo todo adelante. Pero he de reconocer que sacrifico mucho tiempo de mi familia y amigos.

Ahora ya has conseguido decenas de títulos nacionales e internacionales. ¿Cuál es tu propio objetivo?

Estar y dar lo mejor de mí en los Juegos Olímpicos.

#### ¿Te ves en Rio el año que viene?

En mi prueba que es el atletismo, y más concretamente la marcha atlética, para poder estar allí nos exigen dos condiciones. La primera consiste en conseguir una marca mínima que supone un tiempo, y ésta ya la tenemos. Y la segunda, depende del criterio de selección del comité, que en este caso han decidido dar dos plazas a aquellas marchadoras que queden entre las 12 mejores en el Campeonato del Mundo de este año. La otra plaza estará en juego en 2016 a decisión del Comité que tendrá en cuenta la mejor marca.

Lo veo como una realidad tangible ya que el primer paso lo tenemos y además, actualmente, nos situamos con la mejor marca española, pero aún quedan meses por delante.

Últimamente hemos podido verte en fotos anunciando algunos productos deportivos. ¿Crees que es una buena herramienta para que los deportistas tengan más ingresos?

### LA PINCELADA DE RAQUEL

- \* Una película: Eduardo Manostijeras
- \* Una canción: "Personas", ECDL
- \* Un recuerdo: Ver disfrutar a mis padres en el circuito donde debuté en un gran Campeonato Internacional.
- \* Una frase: Haciendo de la superación un estilo de vida.
- \* Algun adjetivo que te defina: exigente.
- \* Un alimento: el pan.
- \* Un sueño: crecer, crecer y crecer personalmente y profesionalmente.

Hoy en día las ayudas que nos facilita la federación sólo nos permite sobrevivir. Así que todo lo que nos puedan aportar las marcas deportivas, ya sea en material o en ingresos económicos, contribuye positivamente para que los deportistas podamos crecer.



#### ¿El atletismo está bien valorado en España a nivel económico y social?

Las valoraciones las solemos hacer comparando. Y dependiendo con qué lo comparemos, podremos decir que estamos bien o que estamos muy mal. Si fuese por dinero hoy en día no sería atleta, ya que la recompensa no es proporcional ni en horas ni en esfuerzos. A nivel social, el atletismo últimamente se está valorando mucho más gracias a la moda del "running". Ahora ya no solo se ve interés por el atletismo cada 4 años por los Juegos Olímpicos, sino que el número de personas que sale a correr es mayor y en consecuencia tienen interés por saber un poquito más de lo que hacen.

#### ¿A que crees que es debido esta nueva oleada de runners?

Pienso que el hecho de profesionalizar las carreras populares y la situación actual económica que vive el país son la principal causa. Es un deporte de muy bajo coste y practicable en cualquier lugar y a cualquier hora. Y además, cada vez se incide más en cuidar la salud y tener cuerpos prototípicos. Así que estos factores han llevado al "running" a convertirse en un movimiento de masas.

#### ¿Cómo y donde te ves después del atletismo?

Tengo muchas inquietudes. Desde el periodismo deportivo hasta la gestión deportiva. No sé en qué ámbito me veréis, pero seguro que vinculada al deporte.

#### Y, para acabar, centrándonos más en "Raquel" como persona. ¿Cómo te definirías?

Soy una persona muy exigente, respetuosa, amiga de mis amigos, ambiciosa y comprometida.

"Desde el periodismo deportivo hasta la gestión deportiva. No sé en qué ámbito me veréis, pero seguro que vinculada al deporte"

# La comunicación, un valor esencial

De: Judith Tarracó

En el mundo del deporte el vínculo que se establece entre entrenador y deportista es clave. Clave para fortalecer la relación, para trabajar, para guiar, para motivar y sobre todo, para obtener un buen rendimiento deportivo y hacer crecer a la persona y deportista.

Se ha comprobado que en el proceso de comunicación, las palabras no tienen tanto peso significativo como el que se puede construir con el sonido o tono de la voz y el lenguaje corporal de quien emite la información. Los expertos nos hablan de que sólo un 10% del transmitido por medio de la palabra es tomado en consideración por el receptor. Mientras que el sonido con el que expresamos nuestras palabras ocupa un 30% de lo que interpreta el receptor del mensaje y un 60% se relaciona con los aspectos gestuales.

**"Un entrenador debe llegar a cada vínculo personal, cada canal de comunicación"**

Por ello, la congruencia entre lo transmitido, el tono de voz, y el lenguaje corporal determinarán en gran parte que el mensaje sea comprendido con claridad o sea interpretado de manera incorrecta,

**"Sin una buena comunicación es imposible que se pueda construir nada"**

o incluso, dar lugar a interpretaciones y reacciones emocionales negativas.

Así pues, para poder fortalecer el vínculo es necesario saber comunicar lo que se quiere transmitir. Sin una buena comunicación es imposible que se pueda construir nada. Sin dedicación de escucha, ni diálogo, ni observación, sin empatía no podemos construir nada. Sólo con conocimiento, técnica, táctica y experiencia, no hay suficiente. Todos nosotros sabemos comunicar. ¿Pero sabemos transmitir esa pasión, ese amor o intensidad? ¿Sabemos expresar el qué, cómo y cuando, en el momento adecuado y de la manera precisa?

Un entrenador debe poder llegar a cada vínculo personal, cada canal de comunicación, a la persona que tiene enfrente. No podrá exigir bien, si no conoce al deportista como persona que tiene delante. Para llegar a todos, el técnico debe ser el primero en abrirse y darse a conocer como persona y líder, sin máscaras.

El técnico no debe tener miedo a "desnudarse" ante los ojos de sus deportistas. Sólo podrá llegar a los suyos, si lo ven cercano, sincero y que predica con el ejemplo. Siendo constante con lo que dice, piensa y hace. Sólo así podrá dar confianza, seguridad y credibilidad.

**"El vínculo entre el entrenador y el deportista es uno de los factores más importantes para poder rendir al máximo"**

- \* **Confianza** para construir un camino, una filosofía y estilo personal de trabajo para obtener un resultado.
- \* **Seguridad** para perseguir sus objetivos y sueños.

\* **Credibilidad** para saber que incondicionalmente del tiempo, uno está yendo por el camino correcto sin dudas.

En el mundo del deporte el vínculo entre el entrenador y el deportista es uno de los factores más importantes para poder rendir al máximo. Por lo tanto, sin una buena conexión nunca podremos llegar a la zona personal.

Es necesario darse a conocer, abrirse predicar con el ejemplo, para liderar y establecer un buen vínculo. El único que produce resultados en nuestro día a día son las acciones. Einstein afirmaba que, "el ejemplo no es una de las maneras de transmitir, es la única". Por lo tanto, para poder leer bien a los tuyos debes conocerlos como personas, identificar sus necesidades, y satisfacerlas, además de saber que rol asumen dentro del equipo.





## ¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN?

Para poder gestionar todo esto, como técnico, tienes que tener sensibilidad hacia las personas y deshacerte de tus egos personales, del orgullo, la arrogancia y la prepotencia. Y practicar la humildad, el sacrificio y la buena voluntad.

Con amor y pasión no hay imposibles. La persona y profesional que ama todo lo que hace, cuando va más allá no tiene miedo a nada. Es capaz de sentirse libre haciendo lo que más le gusta y aprendiendo de sus pasos, ya que el éxito se hace aprendiendo de nuestra experiencia y vivencia personal.

## FRASES PARA PENSAR

- \* "Porque somos lo que hacemos, decimos y sentimos, porque necesitamos aprender para crecer, porque nunca es tarde para atreverse a ser grandes".
- \* "Cuando el vínculo es tan fuerte, todo el mundo es capaz de ir más allá y romper barreras personales para conseguir sus sueños"
- \* "Para poder ser un buen gestor no se exigirá sin antes hacer y dar"
- \* "No me imagino un buen líder sin amor, sin pasión por lo que hace".



experiencia no podemos crecer. Es importante tener presente que sin riesgos, no hay triunfos.

- \* Para practicar la observación es importante saber observar bien, como es el deportista, cómo reacciona, cómo interactúa, cómo se comporta en determinados momentos. Es una técnica muy productiva.
- \* Escuchar con todos los sentidos y hacer llegar al deportista que tu tiempo es para él, hacerle sentir que estás pendiente de sus palabras. Por ello, se necesario evitar coger llamadas, atender al mismo tiempo otras personas o tareas pendientes... Para escuchar activamente tienes que parar y dedicar todo tu tiempo a esa persona, sino no habrá una fluidez y buena comunicación.
- \* No tener miedo a hablar del "error", si no lo mencionamos no podremos aprender, sin la

recordatorios a menudo, para poder ajustar, modificar o intensificarlos.

- \* Comunicar desde un enfoque positivo. Saber reforzar, con el fin de elogiar aquellas conductas deseables, aumentando así la autoestima del deportista y disminuyendo el miedo al fracaso.
- \* Mejorar la comunicación no verbal, saber transmitir lo que se quiere decir, como se quiere decir jugando con nuestro tono de voz y los gestos personales.
- \* Transmitir mensajes ricos en información. De nada sirve incidir y decir lo que se ha hecho mal si no se acompaña de algunas instrucciones ayuden a mejorar su rendimiento.

## JUDITH TARRACÓ

El deporte y la psicología han sido siempre sus dos grandes amantes. A los tres años sus padres la metieron en una piscina y ahora, con 26, aun no ha salido.

Ha sido nadadora de alto rendimiento durante 10 años y es psicóloga recién graduada. A pesar de ello, su experiencia en el mundo del deporte hacen de este sorprendente personaje que tenga teorías formadas y las aplique en sus propios casos como nadadora.



# Formas de vencer el cansancio



La fatiga y el sueño es algo natural en un deportista. Durante la mayor parte de la temporada se siente cansado y debe convivir con esta sensación para plantarle cara a los entrenamientos y competiciones. Sin embargo, existen métodos y pistas para conseguir que el sujeto no esté tan pendiente de las horas que dispone de descanso. Disfrutar con la rutina y alcanzar los objetivos previstos es la finalidad de todos los deportistas. Para ello, deben hacer caso a algunas directrices.

## Hidratación

Si una persona no-deportista debe consumir dos litros de agua al día, alguien que entrena diariamente tendría que beber entre 4 y 5. Es importante hacerlo durante y, sobre todo, después de los entrenamientos.



## Fines de semana relajados

Irse de fiesta es el peor plan para el cansancio. Las horas de sueño no se recuperan y el lunes se empieza ya cansado. El primer día de la semana debe ser el mejor en ese aspecto pues, si el sujeto quiere, puede estar plenamente descansado y sentirse optimista y fuerte para afrontarla.



## Alimentación sana

Normalmente los jóvenes que practican tantas horas de ejercicio no tienen problemas de peso. Por tanto, es conveniente comer mucho y a menudo. El desayuno, antes del ejercicio es fundamental pero el tentempié de después también. Las barritas energéticas deben estar siempre en la mochila de un deportista.

También son importantes las comidas, casi siempre protagonizadas por un buen plato

de hidratos; y las cenas, con una notable aportación de proteínas. La fruta es ideal a media tarde aunque algunos no se sacian con ello. Las nueces pueden ser un buen acompañante.

## Horas de sueño

Teniendo en cuenta que algunos se levantan a las 5 de la mañana, acostarse a las 11 ya es tarde. Lo ideal sería adelantar el horario de la cena a las 8 u 8.30 para hacer la digestión cuanto antes y dormir lo más pronto posible.



## Desconectar

Salir del mundo del deporte es una manera de descansar la mente. Da una sensación de alivio pues se ha desconectado de la rutina durante unas horas. Permanecer demasiado metido en la especialidad, cansa el cerebro incluso cuando uno no entrena.



## Organización

Saber qué debemos hacer en cada momento y ser conscientes de lo que tendremos que afrontar en las próximas horas ayuda a aprovechar el tiempo. Si el deportista es más productivo a la hora de entrenar, comer y estudiar; luego tiene más horas libres. es imprescindible tener un horario más o menos fijo y acotarlo con precisión.



**GARMIN**  
**FENIX 3**



# COMPRESSPORT®

VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



#### MASSAGINGFIBRE

Every movement triggers a micromassage providing well being and lightness. Patented fibre.

#### SHOCKABSORBER

The 360° compression around the whole calf absorbs the "shock wave" effect on muscles, veins and joints.

#### ULTRALIGHT

Wet or dry, COMPRESSPORT® probably remains the most lightweight (does not retain water).

#### ULTRARESIST

In normal use COMPRESSPORT® is tear-proof.



#### DTOX

Studies show a significant reduction in lactic acid during effort.

#### ANTI-FATIGUE

The shock and vibration absorption on muscles, veins and joints increases resistance to effort.

#### RECOVERY

No pain after strain! COMPRESSPORT® is used for recovery after showering (in a plane, at the office, at home)!

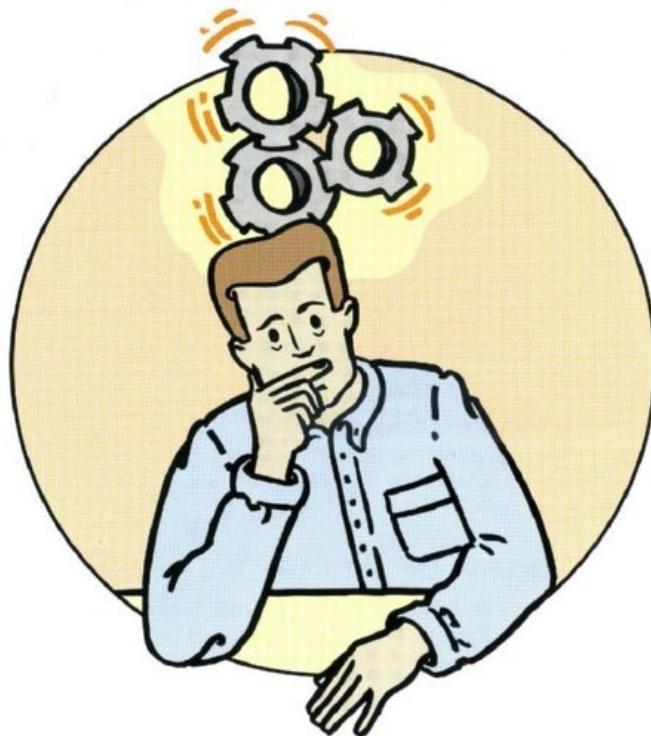
#### QUALITYGUARANTEE

COMPRESSPORT® guarantees the exchange of your product. (see conditions on our website <http://www.compressport.com>)

## TEST

# ¿Tienes una vida organizada?

Muchas personas que se dedican exclusivamente a trabajar o a estudiar sufren estrés. Los deportistas, sin embargo, deben compaginar su profesión con los estudios, el ocio, las competiciones, el entrenamiento invisible, etc. Algunos parecen máquinas dirigidas con un esquema siempre previo a sus actividades. Otros no planean sino que hacen y deshacen según las obligaciones que deben afrontar. ¿Y tú? ¿Tienes una vida organizada?



### 1) Cuando suena el despertador, ¿sabes qué tipo de entreno te toca afrontar?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

### 2) ¿Qué sueles hacer los fines de semana?

- a. Aprovecharlos al máximo con la gente que nunca veo
- b. Adelantar trabajo para ir más relajado durante la semana
- c. Depende, según surja y las obligaciones que tenga

### 3) ¿Te preparas la ropa el día anterior cuando madrugas?

- a. Nunca
- b. A veces
- c. Siempre

### 4) ¿Tienes en mente el calendario de éste mes?

- a. Me lo sé a la perfección
- b. No, ni sé qué día es hoy
- c. Más o menos...

### 5) ¿Te pasan factura los entrenamientos en clase?

- a. Alguna vez, pero normalmente estoy bien
- b. Sí, siempre tengo ganas de dormir
- c. Depende de cómo esté, ni voy a clase

### 6) ¿Eres puntual?

- a. En los entrenamientos y competiciones sí
- b. En todo suelo serlo
- c. Acostumbro a llegar unos minutos tarde

### 7) Cuando tienes un momento libre inesperado, ¿qué haces?

- a. Aprovecho para dormir
- b. Ordeno mi habitación o hago faena
- c. Me pongo la televisión

### 8) ¿Acostumbras a aprobar?

- a. No
- b. Sí, aprobar sí pero sin notas altas
- c. Siempre rozo el notable o excelente

### 9) ¿El estrés está en tu vida?

- a. Vivo relajado pero en situaciones concretas sí que tengo estrés
- b. Sí, siempre. Vivo con ello.
- c. Estrés? Para qué?

### 10) ¿Siempre acatas tus rutinas y horarios?

- a. Depende. Va por épocas
- b. Cambio cada día. No tengo rutinas.
- c. Sí, suelo hacerlo todo en las horas determinadas que me autoexigo

### 11) Tus carpetas normalmente están...

- a. Llenas de folios. Cuesta encontrar el que busco
- b. Clasificadas por secciones
- c. Intento tener pocas carpetas. Siempre acaban perdiéndose folios.



12) Normalmente me voy a dormir cuando...

- a. Tengo sueño
- b. Acaba la película que estoy bien
- c. A la misma hora casi todos los días

13) En mi mochila siempre hay:

- a. Un boli y un reloj
- b. Agua y comida
- c. El cargador del móvil por si a caso

14) Ves a tus amigos...

- a. Con regularidad
- b. Muy de vez en cuando
- c. Siempre que puedo

15) ¿Que pautas sigues para escoger la comida?

- a. Las proteínas e hidratos que contenga ese alimento
- b. El momento de la temporada en el que esté
- c. El hambre que tenga

16) Si tuvieras que sacar un defecto a tu rutina sería...

- a. Es muy repetitiva
- b. Demasiado cansancio
- c. Falta de tranquilidad



## RESULTADOS:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
A	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3
B	1	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2
C	2	1	3	2	1	1	1	3	1	3	3	3	1	3	1	1

## Más de 35: Todo controlado

Tu sabes lo que quieres y como lo quieres. Por eso intentas tenerlo todo controlado. Los horarios, las previsiones, entrenamientos... TODO lo tienes en tu mente. Es un valor muy positivo ya que cuando debes afrontar imprevistos siempre juegas con tu mejor carta y tu capacidad de reacción es rápida. Pocas veces te encuentras en puntos de estrés puesto que ya has precavido con tiempo el trabajo por hacer. Eres ambicioso y calmado. Pero no te relajes. Tampoco te precipites e intentes saber qué pasará en tres meses. Viviendo día a día con una visión de futuro clara, vas bien. Sigue así.



## De 25 a 34: Despistes ocasionales

Crees tenerlo todo bajo control pero se te escapan muchas cosas. Tienes una agenda pero la usas en ocasiones, tienes un horario fijo pero no te miras los detalles, estudias unos días antes del examen pero podrías hacer mucho más. Es cierto que lo llevas bien pero para que no se te olvide nada ni tengas grandes imprevistos, es mejor que te lo apuntes todo durante una temporada. Luego no hará falta y te organizarás mejor sin un gran esfuerzo. Aunque parezca prescindible, no lo es!

## Menos de 25: Inmerso en el caos

Eres de los que cuando llegan de viaje no se deshace la maleta hasta tres días más tarde. No sabes cuando son los entrenos ni que clases te tocan ese día. Suerte que tienes a tus compañeros que te lo recuerdan. Pero cuando vienen semanas apretadas lo pasas verdaderamente mal.



Necesitas un cambio radical en muchos aspectos de tu vida. Por eso te iría bien coger un calendario anual en el que marques fechas de competiciones y de exámenes. Así, al menos, ya sabrás cuando te coinciden. Luego puedes detallar más con eventos esporádicos y, como complemento, cuándo y cómo vas a preparar todo aquello que debes afrontar. Se trata de hacer una especie de timing con tus tareas en las que también entran el orden de tu habitación, los hábitos alimenticios y las horas de sueño.

Si cumples los objetivos que te marcas, podrás proponerte otros retos y avanzar hacia una mejor dirección. ¡Adelante!

\*REPORTAJE



HIDRATA, REPONE Y  
REFRESCA RÁPIDAMENTE



isostar.  
SPORT NUTRITION

SOÑANDO  
EN EL AGUA





## El estilo de vida de los nadadores

SON JÓVENES. SON VALIENTES. LUCHAN POR SUS METAS. CONVIERTEN SUS OBJETIVOS EN SUEÑOS. SU ILUSIÓN VENCE CADA DÍA EL CANSANCIO. ESTÁN DISPUESTOS SIEMPRE A DAR UN PASO MÁS HACIA SUS AMBICIONES. ELLOS SABEN QUE PUEDEN IR MÁS ALLÁ. SON GUERREROS. ELLOS SON NADADORES.

## La dureza mental para asumir y afrontar

Cada entrenamiento se realiza con la intención de mejorar las condiciones físicas: las pesas en el gimnasio para desarrollar la fuerza haciendo crecer el músculo, los kilómetros corriendo para aumentar la capacidad aeróbica y de resistencia, los entrenamientos cortos e intensos para acercarse a las sensaciones de la competición, etc.

**"Los valores quedan inyectados de manera inconsciente"**

Sin embargo, el cerebro también requiere preparación. Todos los nadadores padecen de alguna debilidad psicológica que debe tratarse. Autoestima baja, desestabilidad, poca confianza en uno mismo, desmotivación temporal, incapacidad de seguir luchando en determinados momentos, exceso de sufrimiento... son sólo algunos ejemplos de desventajas emocionales con las que cuentan algunos.

Para resolver dichos problemas personales acceden a psicólogos deportivos, charlas de coaching o simplemente mantienen una relación más estrecha con el entrenador para que éste transmita la confianza que necesitan. La psicología siempre ha sido una parte esencial del deporte.

Por lo contrario, existe un pequeño grupo de privilegiados que gozan de una fortaleza mental innata. Estos monstruos acuáticos han nacido para sufrir, para ganar. Parece que no sientan el dolor físico. Cuándo se tira al agua este reducido colectivo lo hace sin miedo. Casi nunca dudan de ellos mismos. Un ejemplo evidente es el gran emperador de la natación, Michael Phelps. Él tiene calidades físicas pero gana con la mente.



## Valores

Es inevitable crear un estrecho vínculo con las personas que se unen al conjunto acuático al que pertenecen. A cada entrenamiento comparten risas, llantos, logros, frustraciones, ilusiones etc.

Es frecuente observar a dos rivales peleándose en el agua para tocar primero a la pared. Minutos más tarde, verlos riendo mientras desayunan juntos. Los valores que aporta la natación quedan inyectados en las cabezas de dichos personajes de manera inconsciente. Sólo perciben la sensación de ser distintos cuando están en otro sector ajeno al agua. Probablemente sea su asignatura pendiente: la felicidad fuera de las piscinas.



## ¿Un esfuerzo sin sentido?

Una vida académica y laboral de los nadadores se ve gravemente afectada a causa de la profunda dedicación al deporte. Tienen poco tiempo para disfrutar del ocio peor sobre todo apenas pueden estar con la familia, la pareja o los amigos. Dado el desastroso desconocimiento de los deportes minoritarios, la población se cuestiona el porqué. La pregunta que se hace la sociedad es: "Compensa tantas horas de sacrificio para un minuto de gloria?"

La gran cuestión es imposible de contestar puesto que estos sujetos no se tiran cada día al agua para bajar una décima o ganar un determinado campeonato. Un nadador se pone el bañador cada día para disfrutar de su particular estilo de vida. Ellos sólo perciben el sacrificio en los momentos duros. La rutina deportiva es una oportunidad para mejorar, crecer, vencer, pero sobre todo, para ser feliz.

Cada madrugada, cuando aún no se percibe ni el intento de salir el sol, miles de adolescentes se levantan de sus camas con un solo propósito: nadar. Desayuno rápido, el bañador por debajo de la chaqueta y la mochila cargada de barritas energéticas, Acuarios apuntes y libros y material de entrenamiento. Normalmente la jornada dura unas catorce horas. Sin embargo, los días pasan volando. Para la inmensa mayoría, el deporte es mucho más que un hobby o una simple actividad extraescolar. La natación se cuela en la vida de estos jóvenes en forma de imán. La importancia que le otorgan se ve reflejada en el momento de priorizar su tiempo. El ocio y los amigos queda aparcados en muchas ocasiones

## Prioridades

Berta, nadadora del Centre Nació Mataró, reconoce cuándo se dio cuenta de la seriedad que requería permanecer en este mundo: "A los once años me saltaba fiestas de cumpleaños porque tenía que ir a entrenar. Mientras sus amigos merendaban un viernes por la tarde, yo estaba nadando". Sin embargo, lo agradece años después: "Mis padres me ayudaron a seguir el camino porque en aquel momento es complicado entender que pasa". Berta, años más tarde se ha convertido en una de las mejores nadadoras españolas con sólo diecisiete años.

No obstante, cuando dejan de ser adolescentes, estos peces también tienen necesidades de ocio y desconexión. Este tipo de dese tambien es diferente al de los jóvenes actuales: "Poco salimos de fiesta pero tampoco lo necesitamos. Preferimos aprovechar n buen domingo con la familia o la pareja que una noche de despilfarre", confiesa su hermana Aina, también nadadora. A pesar de ello, les cuesta sacar tiempo y la organización de éste es la tarea más compleja que deben afrontar.



## ¿Peces y sirenas inteligentes?

La natación caduca. El deporte termina rápido. La edad normal para dejar el deporte oscila entre los 28 y 32 años. A partir de ese momento el cuerpo se deteriora y las cualidades físicas dejan de ser brillantes. Si el sujeto sólo se ha dedicado al deporte hasta esa edad, la vida se convierte en una incertidumbre. Son comunes las depresiones tras la jubilación.

En ocasiones son por desubicación e inadaptación y, otras, son debido a una vida vacía y sin un hilo a tirar.

Por ello se les intenta inculcar, des de los padres hasta el mismo entrenador, la importancia de los estudios. La etapa del instituto no es complicada de superar. La universidad, sí. Clases obligatorias, prácticas, trabajos en grupo, etc imponen una duda constante al universitario y deportista hacia dónde tiene que ir.

El deber de obtener un título combate contra la lucha por los sueños a corto plazo en el agua. Los profesores no entienden las ausencias en clase por entrenar, el entrenador no entiende las ausencias en la piscina por estudiar. Actualmente, sólo 9 de 23 nadadores que conforman el equipo nacional absoluto estudian.



## Los craks como figuras mediáticas

En la élite se adjuntan otros motivos para abandonar los estudios. Aparte de la incompatibilidad que demuestra el sistema y la falta de tiempo. Se suma la repercusión mediática de unos pocos.

**"Es motivante saber que aparte de entrenar, crecemos como personas"**

A pesar de que la natación se considere un deporte minoritario por el poco protagonismo que adquiere ante otras especialidades, muchos de ellos adquieren suficiente atención. Mireia Belmonte es un ejemplo evidente. Mantiene tratos económicos con distintas empresas y es la imagen de varios productos. Se gana bien la vida. Recibir tanto dinero en poco tiempo por desarrollar su pasión es un lujo irremplazable. Por ese motivo, ella y decenas de estrellas acuáticas no definen objetivos fuera de las piscinas.

No obstante existe una minoría que entrena seis y ocho horas al día mientras avanzan en su carrera estudiantil. Compaginarlo es complejo pero según Juanjo García, una de las estrellas de la braza a nivel nacional y cursante de tercero de ingeniería informática, "es motivante saber que aparte de entrenar, crecemos como personas. Mi vida sin los estudios tampoco tendría sentido. Debo hacer las dos cosas para estar satisfecho conmigo mismo"



# Incontinencia urinaria de esfuerzo en la mujer deportista

De: Eric Rusca

Según la International Continence Society (ICS), la Incontinencia Urinaria (IU) es: cualquier pérdida involuntaria de orina, que supone un problema social o higiénico.

La IU afecta más en mujeres que en hombres y siendo la Incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) la que más prevalencia tiene dentro de las mujeres (<59%).

El problema, está, en que la incontinencia urinaria, también puede ser causada, por una situación de estrés o esfuerzo, y las mujeres, son las que más sufren este tipo de problema. Según la ICS, la incontinencia urinaria de esfuerzo, (IUE) es la pérdida involuntaria de orina asociada a un esfuerzo físico que provoca un aumento de la presión abdominal (como toser, reír, correr o andar).

En deportes como el atletismo, ya sea profesional o a nivel amateur, por mecanismo de impacto repetitivo en pruebas de fondo como una maratón, o el mecanismo de explosividad en una carrera corta, provocan trastornos que a la larga afectaran a nuestro suelo pélvico, y nos conducirán a estas pérdidas inevitables, en gestos que ahora nos pasan desapercibidos como son toser, o simplemente andar. Si además añadimos un parto, la debilitación del conjunto de músculos que hacen de sostén es mayor, y aumenta la probabilidad de pérdidas.

Así pues, cuando después de realizar un entrenamiento de cargas repetitivas, o con un factor explosivo, no tengamos como "normal" tener un par de gotitas en nuestra

ropa interior, pues esta "normalidad" nos da una señal de que padecemos IUE, tan importante es el tratamiento como su prevención, pues no afecta solo a gente de la tercera edad, cada vez es más frecuente.

encontrar a jóvenes deportistas con dicha patología, sin duda la mejor solución es la prevención. El ejercicio terapéutico más utilizado en la prevención, son los ejercicios hipopresivos.

Se emplean a través de un trabajo de la musculatura profunda abdominal, trabajamos el transverso, en un trabajo en apnea. Las técnicas son complejas por lo que si no se realizan correctamente y bajo la supervisión.



de un especialista cualificado pueden dar resultados totalmente diferentes a los esperados. El objetivo de esta técnica, es reducir el perímetro abdominal aportando mejoras estéticas, posturales y funcionales.

Una excelente prevención a todo tipo de hernias (inguinales, abdominales, crurales, vaginales...), pues al ejercitarse esta musculatura profunda, creamos una faja natural que nos aporta firmeza a nuestro tronco, también sirve para regular los parámetros respiratorios, prevenir la incontinencia urinaria, aumentar y regular los factores vascularizantes siendo eficaz en prevenir y solucionar edemas y piernas pesadas, prevenir lesiones articulares y musculares por la normalización del tono muscular general, proporcionar bienestar y placer. Del mismo modo, que un buen trabajo hipopresivo, tiene repercusiones positivas en las relaciones sexuales.

Es mejor prevenir que curar, y los beneficios que te ofrece esta terapia son aplicables a muchos otros problemas y preocupaciones que nos rodean al día a día.



**NEGOCIO**  
vs  
**VALORES**

Podríamos pasarnos horas y horas hablando de estos temas, tendríamos opiniones diferentes, seguramente siempre muy ligadas al pasado de los que las emiten.

Partiendo de que quien escribe estas palabras ha sido nadadora de alto rendimiento, es licenciada en Económicas y Administración y Dirección de Empresas, y en la actualidad dirige diferentes eventos deportivos, es un tema que he vivido y he sufrido desde diferentes posiciones. Sin embargo, el paso de los años sólo reafirma lo que siempre he pensado y que trataré de transmitir en esta humilde reflexión.



**“¿Porqué todos sueñan en ser Messi? ¿Porque gana tanto dinero?”**

Para hacerlo más entretenido os pondré en tres situaciones muy diferentes para que mientras vayáis avanzando os creáis vuestra propia opinión:

Un domingo por la tarde descansando con mi sobrina, mirando el telediario que en aquellos momentos informaba de los "deportes", Arlet pregunta: "Tía, ¿porqué nadabas? Si apenas ganabas dinero... Y, aparte, es muy sacrificado". Yo, un poco sorprendida de esta pregunta -a pesar de que han sido muchas veces que me lo han planteado- le dije: "Arlet, en la vida hay que soñar. Los sueños se inician con aficiones que se convierten en pasión y esa pasión te conduce a conseguir lo que tanto deseas..."



Me dio la sensación de que mis palabras no lo habían convencido, y me respondió: "Ya ... ¿pero porqué todos sueñan en ser Messi? ¿Porque gana tanto dinero? Y, claro, yo no sé qué referente tener, no puedo soñar en convertirme en una exitosa mujer deportista porque no hay". Estas inocentes palabras me hicieron daño. "¿Como que no hay?" Le reclamé. "No. ¿Tú las ves en el telediario? Si nadie habla de ellas, no son mujeres exitosas. Las únicas mujeres que se ven son aquellas que hacen sombra a los motoristas antes de que salgan a dar vueltas al circuito."

Pues sí, quizá Arlet exageraba un poco, pero el negocio en el mundo del deporte está directamente relacionado con lo que los medios emiten, por tanto lo que más horas de radio y televisión tiene, lo que más páginas ocupa, lo que más negocio genera. Una investigación que hice en mi época de estudiante, durante una semana, demostraba que el 87% de las noticias eran

**La inversión se habría de diversificar y debería estar ligada a los valores que el deporte en sí transmite**

de fútbol masculino, un 5% de motor masculino, un 3,5% de baloncesto masculino, un 2% de tenis masculino, y el 2,5 restante de otros deportes donde en algún caso estaba femenino. Arlet tiene razón.

En la Universidad uno de los debates que más me marcó fue uno que trataba sobre la inversión empresarial en el deporte. Por supuesto, fue una tertulia con poca diversidad de opiniones, se limitaba a una gran parte del sector masculino quien defendía que era normal que las grandes empresas invirtieran en el fútbol mientras un

pequeño sector opinaba que esta inversión se habría de diversificar y debería estar ligada a los valores que el deporte en sí transmite y en concreto la persona y/o equipo que los representa.

Por desgracia, una vez más los medios de comunicación son quienes marcan el valor económico que merecen los deportes y los equipos: cuantas más apariciones más vales, a menos apariciones menos vales.

**¿Qué repercusión en medios tendréis? No es fútbol, no le harán mucho caso"**

Sí. Se perdió el debate. Por desgracia la "normalidad" no se rige por el sentido común y una empresa prefiere invertir antes en un futbolista que persigue una pelota, que si está enfadado se discute con el árbitro, que es capaz de simular que se cae sin ningún tipo de remordimiento... Antes que invertir con un chico que ha sido cinco veces medallista olímpico en una disciplina que exige esfuerzo, valentía, sacrificio, constancia, y donde nunca jamás se discute y hace daño a nadie. Así es la sociedad donde vivimos y así son los valores que el deporte y las empresas transmiten.

La última situación la he vivido como manager trata de una carrera donde el objetivo es que adultos y niños lleguen juntos a meta. Donde no hay ganadores ni perdedores, donde todo el mundo gana, donde los beneficios van destinados a una causa solidaria vinculada a niños.

Ante un evento con estos valores, en el que se pueden llegar a reunir más de 3000 familias en el centro de Barcelona, no es fácil levantar patrocinio. Una vez más nos encontramos ante la misma situación: "¿Qué repercusión en medios tendréis? No es fútbol, no le harán mucho caso..."



En una sociedad como la nuestra queda demostrado que se prioriza el negocio ante los valores inherentes del deporte. Quien tiene el dinero (que son las empresas) prefieren invertir en lo que más repercusión tiene, y quien tiene el poder de transmitir, (en este caso los medios de comunicación) continúan dando el monopolio al fútbol masculino, porque es lo que más dinero genera.

Seguramente Arlet, escogerá un deporte minoritario, como hicieron sus padres y su tía. Seguramente llegará a la universidad y se encontrará con compañeros y profesores que no admirarán su esfuerzo para poder compaginar estudios y deporte de alto nivel. Se seguirá preguntando el porqué, y probablemente defienda lo que siente y piensa ya que llevará bien arraigados los valores que el deporte le han ido inculcando. Cuando sea mayor se lamentará de que todo sigue igual. Pero se dará cuenta de que a pesar de haber sido mujer y no haber elegido un deporte con el que hacer negocio de sus cualidades, ha conseguido algo que el dinero nunca podrán pagar: Sentirse orgullosa del camino que ha recorrido y utilizar la pasión y la valentía que la acompañaron durante tantos años para afrontar todo lo que deba afrontar en el futuro.

**EQUÍPATE CON Spiuk**  
para la victoria de cada día

Spiuk te trae la equipación oficial de La Vuelta a España.

En colaboración con La Vuelta, hemos diseñado una gama de productos que supera las prestaciones técnicas más exigentes, para que el triunfo esté presente en cada esfuerzo y disfrutes al máximo.

Enfúndate el maillot por el que sudaron Merckx, Hinault, Anquetil, Gimondi, Rominger, Delgado, Heras, Contador y tantos otros ciclistas que han soñado con la gloria.

¡Acércate por tu tienda para recoger el catálogo!

WWW.SPIUK.COM

**Spiuk**  
are you ready?

## ENTREVISTA

# Ruben Lopez: “El deporte aporta unos valores que una persona corriente no puede experimentar”



Ruben Lopez fue olímpico en Londres 2012. Su especialidad es el potro y los títulos nacionales que ha ganado innumerables. Des de los 14 años renueva cada temporada la medalla de oro en el Campeonato de España aunque también destaca en encuentros

internacionales.

Ahora, con 24 ya sabe lo quiere. Un gran deseo permanece en su mente cada día y por eso lucha constantemente para conseguirlo: Se trata del billete a Río de Janeiro. El experimentado deportista reúne todas las cualidades para triunfar en los próximos Juegos Olímpicos: su experiencia y su ambición pueden llevarle muy lejos.

Sin embargo, detrás del talentoso gimnasta hay una excelente persona. Ruben es agradable y cercano. No puede vivir sin hacer bromas. En las siguientes líneas, esta deportista olímpico, se sincera prescindiendo de tabús y eufemismos.

Hace más de una década que permaneces en la élite española de la gimnasia artística. ¿Cómo ves la progresión de este deporte?

**Se habla antes de las nuevas botas de cristiano Ronaldo que de la medalla que acaba de conseguir un deportista de cualquier otra disciplina**

A nivel mundial es uno de los deportes más espectaculares y más seguidos en los JJOO. Hay países como China o Japón, grandes potencias, donde la gimnasia es deporte nacional y hay miles de licencias.

A nivel español seguimos en una posición minoritaria. Otros deportes como el fútbol o el tenis se llevan todo el reclamo y nosotros estamos en la sombra. Pero a pesar de todas estas adversidades seguimos consiguiendo grandes éxitos y teniendo un equipo competitivo para luchar por la clasificación olímpica.

**¿Señalarías a los medios de comunicación como culpables de ésta situación?**

Considero que la gimnasia siempre ha sido un deporte minoritario en España. Tenemos un gran competidor como es el futbol, es el deporte nacional y acapara la publicidad, el reclamo y la atención de todo el país. No veo tampoco que los medios de comunicación quieran cambiar esta situación.

Se habla antes de las nuevas botas de cristiano Ronaldo que de la medalla que acaba de conseguir un deportista de cualquier otra disciplina de carácter minoritario. Veo difícil que esta situación cambie, aunque no pierdo la esperanza, espero que algún día la gimnasia se profesionalice y grandes empresas y marcas se interesen por ella llevándola a la posición que se merece: el deporte más visto en los JJOO.

Eres una referencia para muchos deportistas jóvenes. ¿Cómo crees que ven a Ruben Lopez des de abajo?

Yo siempre me he considerado un gimnasta cercano, que le gusta estar en contacto con otros gimnastas más jóvenes, motivarles y ayudarles a crecer. Creo que me ven como una persona muy trabajadora, exigente y que sabe lo que quiere. Me gusta predicar con el ejemplo, quiero que ellos vean en mí los valores que se necesitan para llegar a lo más alto.

Hay grandes gimnastas que vienen pisando fuerte desde abajo, como es el caso de Joel Plata, Javier Hinojosa, Adria Vera o Andrés Martín. Estoy seguro que si trabajan duro podrán llegar a lo más alto de la gimnasia.



A lo largo de tu carrera, has entrenado en varios gimnasios, como las instalaciones del CAR o la Blume. ¿Cuál crees que es el mejor sitio para un gimnasta de élite?

**"Me gusta predicar con el ejemplo, quiero que ellos vean en mí los valores que se necesitan para llegar a lo más alto"**

Como dices he tenido la suerte de poder formarme con diferentes entrenadores y en diferentes instalaciones como la Blume de Madrid o el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. Los dos centros son espectaculares para trabajar. Proporcionan todas las facilidades posibles para que esté cómodo y pueda rendir al máximo. Si tuviera que aconsejar a gimnastas más jóvenes les ofrecería estas dos opciones, creo que en ambas se puede rendir al máximo y hay grandes profesionales.

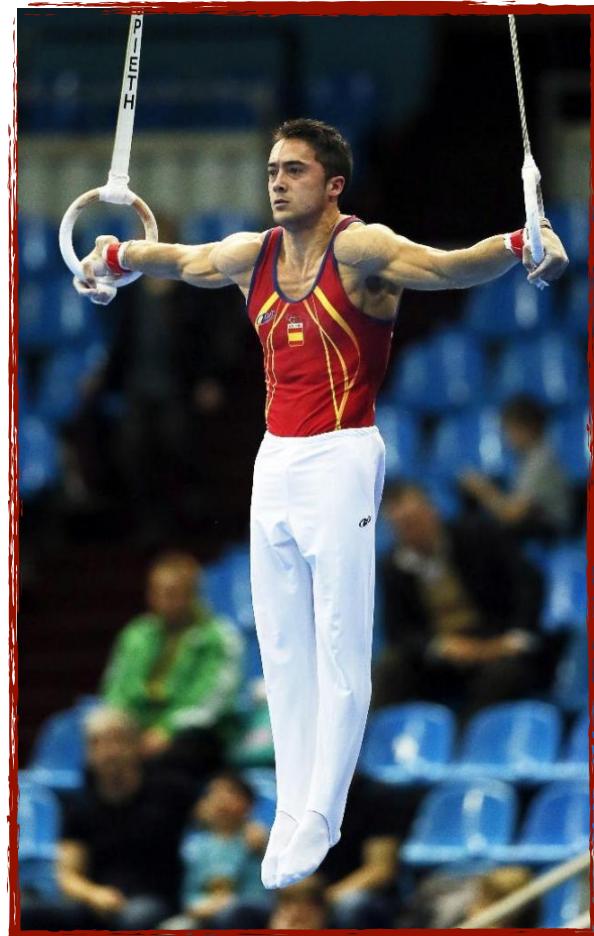
Con 22 años ya fuiste a unos Juegos Olímpicos. Supongo que la ambición aumenta. ¿Cuáles son tus propósitos a corto y largo plazo?

A día de hoy todo pasa por el Mundial de Glasgow en Octubre de 2015. Nos jugamos la clasificación olímpica. Para ello necesitamos entrar entre los 8 mejores equipos del mundo, sino tendremos que ir al preolímpico a competir por 4 plazas más. Si todo sale bien, el objetivo final es estar en Río 2016 preparado para luchar por los primeros puestos con el resto de gimnastas del mundo.

También has estudiado INEF. ¿Cómo conseguiste compaginar las dos vocaciones?

Finalicé la carrera de INEF hace unos meses. He tenido que hacer grandes esfuerzos para poder entrenar y estudiar al mismo tiempo. Sacrificar horas de sueño, dedicar mi tiempo libre a estudiar... pero si tienes claro lo que quieras, no hay barreras.

Yo sé que la gimnasia un día se acabará y cuándo ese día llegue tengo que tener la formación necesaria para insertarme en el mundo laboral como una persona más. El deporte puede ayudar, ya que aporta valores y experiencias que una persona corriente no puede experimentar. Si a eso le sumas una buena formación, no hay quien te pare.



¿Crees que el sistema universitario actual se adapta a las necesidades de los deportistas de élite?

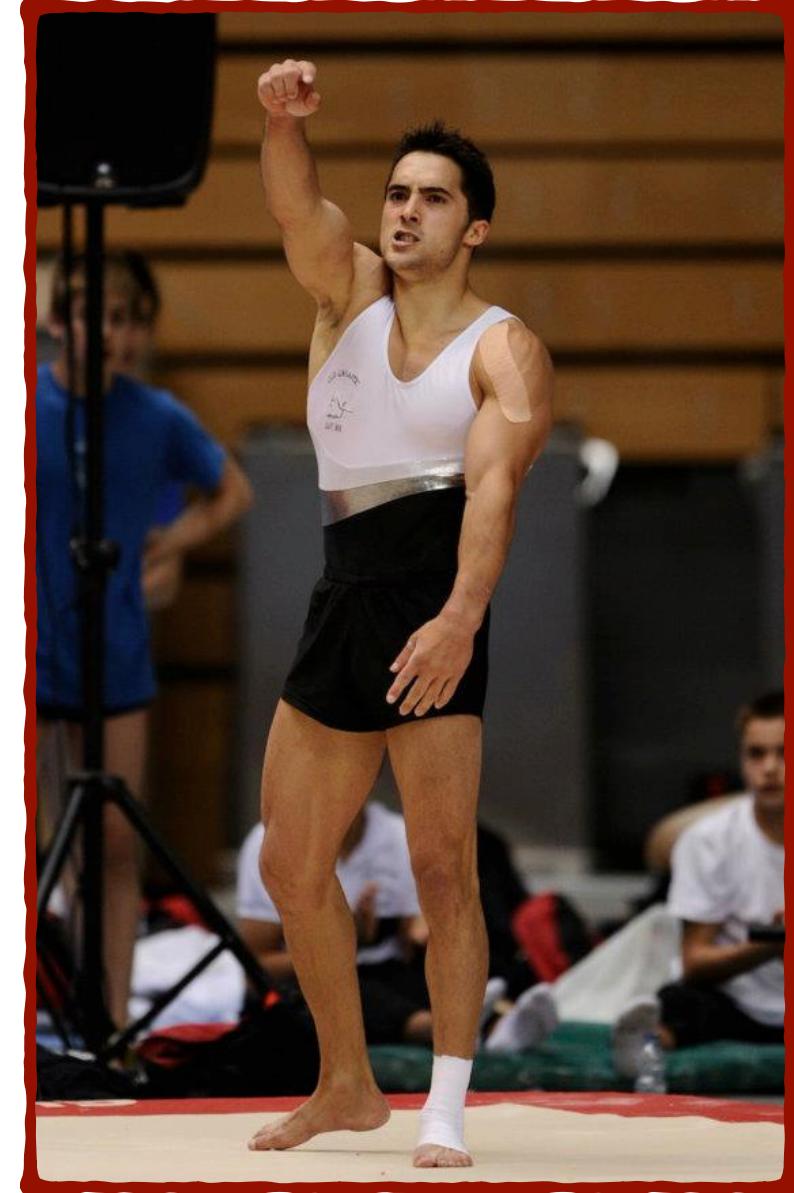
Yo he tenido que dejar asignaturas de lado porque los profesores no entendían mi situación de deportista, puesto que a ciertas clases no podía asistir debido a mis horarios de entrenamiento.

Falta un plan mucho más adaptado y que proporcione más ayudas al deportista de élite. El claro ejemplo sería los programas de las universidades americanas.

¿Cómo ha vivido tu familia la carrera como deportista?

Por suerte mi familia está involucrada en el mundo del deporte desde antes de que yo naciera. Ellos conocen tan bien como yo el esfuerzo, la disciplina, el trabajo y el sacrificio que hay detrás de toda una carrera deportiva. Siempre me han apoyado, nunca me han reclamado nada, me han llevado donde hiciera falta y se han adaptado a mí. Nunca podré agradecerles todo lo que han hecho por mí.

**"En España falta un plan universitario mucho más adaptado y que proporcione más ayudas al deportista de élite"**



¿Cómo es tu día a día?

Me levanto a las 9:30h de la mañana, desayuno y a las 10h tengo sesión de fisioterapia donde trabajamos ejercicios de prevención de lesiones y descargamos la musculatura afectada por el entrenamiento. De 11h a 14h entreno. De 14h a 17:30h es tiempo de descanso, comer, leer, estudiar, dormir... recuperarse para el entreno de la tarde. De 17:30h a 20:30h entreno y trabajo en sala de pesas. De 20:30h a 21:30h recuperación del entrenamiento con sauna, jacuzzi, baños de agua fría...

**¿Cómo te preparas una competición a nivel psicológico?**

El entrenamiento mental es un trabajo que realizo a diario con la ayuda de mi psicólogo Pablo del Río. Trabajamos la autoconfianza, la concentración, la motivación... Hacemos un trabajo de visualización de ejercicios, de aprender a soportar situaciones de tensión manejándolas de la mejor manera posible, aprender a actuar ante errores, saber cuando uno está entrenando bien y por qué.

**Después de la gimnasia, ¿a qué aspiras? ¿Qué es lo que más te gustaría?**

Quiero irme a EEUU a estudiar un máster de alto rendimiento deportivo. Me veo liderando grandes equipos de alto nivel, dirigiendo sus planes de entrenamiento, sus programas de prevención de lesiones, planificando la temporada... En definitiva, enseñando y transmitiendo todo lo que he aprendido en mi carrera deportiva.

## CURIOSIDADES

- \* **Un ídolo:** Rafa Nadal
- \* **Un libro:** Jugar con el corazón de Xesco Espar
- \* **Una película:** Los hombres de Honor
- \* **Una ciudad:** Barcelona
- \* **Un recuerdo:** Los segundos antes de salir a competir en los JJOO de Londres 2012
- \* **Una frase:** "Aquí y ahora. Vive el presente"
- \* **Un sueño:** Lograr un medalla olímpica en Río 2016



## FRASES E IMÁGENES QUE CONDUCEN AL ÉXITO

- \* **No tengas miedo a fracasar. Tu miedo es intentarlo.**
- \* **Los miedos, como los límites, a menudo son una ilusión**
- \* **Piensa sobre lo lejos que has llegado, no en lo que te queda por andar.**
- \* **De aquí unos años desearías haber empezado hoy. Nunca es tarde.**
- \* **Los retos hacen que la vida sea interesante, superarlos es lo que hace que la vida tenga sentido. (Ralph Waldo Emerson)**
- \* **La diferencia entre quien eres y que quieres ser es lo que hacesJusto cuando creen que tienen todas la respuestas, cambio las preguntas (Roddy Piper)**
- \* **Prefiero perder un partido por nueve goles que nueve partidos por un gol (Vujadin Boskov)**
- \* **La suerte es para quien la busca (Antonio Cruzado Fernández)**
- \* **Quien no arriesga no gana, pero solo quien arriesga con cabeza, consigue ganar (Carlos Gómez)**
- \* **Tienes que hacer algo honrado y valiente en tu vida si quieres vivir contigo mismo (Larry Brown)**
- \* **No puedes poner un límite a nada. Cuanto más sueñas, más lejos llegas (Michael Phelps)**
- \* **La gloria es ser feliz. La gloria no es ganar aquí o allí. La gloria es disfrutar practicando, disfrutar cada día, disfrutar trabajando duro, intentando ser mejor jugador que antes (Rafael Nadal)**

