

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Patricia **Ramírez**

# La importancia de estar motivado

**D**ecía David Cal, el deportista olímpico más laureado de España con cinco medallas, que se retiraba por su falta de motivación. La motivación es el motor, el impulso, el pistoletazo de salida, el motivo por el que un deportista o cualquier persona en su vida cotidiana valora que vale la pena invertir esfuerzo, trabajo y luchar por y para algo. Una lucha que en el deporte de alto rendimiento supone renunciar a un tipo de vida para apostar todo a una sola baza. Hay que estar muy motivado para someterte a duras sesiones de entrenamiento con condiciones climáticas adversas, con dolor, cansancio y fati-

## Con la motivación adecuada, ni te imaginas de lo puedes ser capaz

ga hasta la extenuación, entrenando al límite, sacrificando tu lugar de residencia, la familia, los amigos, viajar de un sitio a otro, etc. Todo esto se sobrelleva, incluso se disfruta, cuando existe pasión y motivación. Sin saber la causa por la que Cal perdió su motivación, sí podemos hablar de lo que motiva a los deportistas:

- Un objetivo. Saber qué quieres, por qué y para qué.
- Tener recursos económicos, servicios e instalaciones que te den estabilidad y permitan que solo pienses en entrenar. Es importante sentirte apoyado en este sentido para tener la tranquilidad de que solo tienes que pensar en entrenar y en competir.

- Tener un equipo de confianza a tu alrededor. Personas que te guían, enseñan, de las que aprendes y que sacan tu mejor versión.

- Disfrutar de un equilibrio en la vida personal, social y profesional que permita tener un estado emocional relajado. Una vida com-

pleta, un grupo de amigos y una familia que está a tu lado.

- Tener oportunidades para poder demostrar y competir. Al deportista le gusta entrenar, pero también le gusta ponerse a prueba. Si no tiene la posibilidad de participar en la competición, se desmotiva.

- Las buenas sensaciones también ayudan. Sentirte fino, fuerte, capaz, preparado y estar en tu mejor nivel son signos de que todo el esfuerzo podrá tener una recompensa cuando te pongas a prueba. El feedback que te da tu cuerpo puede ser muy reforzante.

- Tener un ambiente de trabajo con buen rollo, en el que reine el sentido del humor y el ánimo y las palabras de aliento. En el que el error se entienda como una forma de aprendizaje y se aliente más para aprender y disfrutar que para ganar.

- El hecho de no sobrevalorar el perfeccionismo. En el momento en el que el nivel de exigencia del deportista anula su capacidad de disfrutar, apaga y vámonos.

Cuando existe la motivación adecuada, ni te imaginas de lo que puedes ser capaz. Sólo tienes que ponerte a prueba.

@Patri\_Psicologa

David Cal, tras anunciar públicamente su retirada.



MARCADOR

**BÁDMINTON**

Campeonato de Europa junior Final

España, 3; Inglaterra, 2: Alex Lane-Jessica Pugh a Alejo Ibeas-Miren Azcue, 21-15, 21-14, Enrique Peñalver a Sean Vandy, 21-16, 21-12. Clara Azurmendi a Miu Lin Ngau, 21-13, 21-6. Lane-Vendry a Enrique Peñalver-Alejo Ibeas, 21-19 y 21-14. Clara Azurmendi-Isabel Fernández a Pugh-Banerjee, 21-18, 23-21.

**GOLF**

Valero Texas Open (PGA)

Clasificación final: 1. Walker (USA), 277 (71, 67, 69, 70); 2. Spieth (USA), 281 (71, 69, 71, 70); 3. Horschel (USA), 284 (72, 70, 71, 71); 4. Summerhays (USA), 285 (71, 73, 72, 69); +. Hadley (USA), 285 (71, 72, 71, 71).

Clasificación Mundial

1. Mclroy (IRN), 10,99 puntos de media; 2. Stenson (SUE), 7,80; 3. Watson (USA), 7,56; 4. Spieth (USA), 6,90; 5. Day (AUS), 6,49; 6. Scott (AUS), 6,41; 7. Johnson (USA), 5,98; 8. Sergio García, 5,86; 9. Furyk (USA), 5,78; 10. Walker (USA), 5,56... 61. Miguel Ángel Jiménez, 2,16; 81. Pablo Larrazábal, 1,74; 104. Tiger Woods, 1,46.

**NATACIÓN**

Ctos. de España Open de Primavera

**HOMBRES. 100 libre:** 1. Orsi (ITA), 48.98; 2. Czerniak (POL), 48.99; 3. Grecin (BIE), 49.15; 4. Markel Alberdi, 49.71; 5. Miguel Ortiz-Cañavate, 50.36. **800 libre:** 1. Marc Sánchez, 7:54.02; 2. Ricardo Rosales, 8:06.88; 3. Marcos Rodríguez, 8:08.08; 4. Marc Vivas, 8:08.32. **50 braza:** 1. Andrés Melconian, 28.12; 2. Pizzola (ITA), 28.47; 3. Héctor Monteagudo, 28.53; 4. Pau Solé, 28.98. **200 estilos:** 1. Santos (POR), 2:00.51; 2. Albert Puig, 2:00.73; 3. Alan Cabello, 2:01.49; 4. Hugo González, 2:01.50 (m.m.n. 16 años). **MUJERES. 100 libre:** 1. Herasimena (BIE), 55.61; 2. Mizzau (ITA), 55.70; 4. Marta González, 55.98; 5. Lidon Muñoz, 56.33... **7. Fátima Gallardo, 56.48. 1.500 libre:** 1. Mireia Belmonte, 16.10.63; 2. Jimena Pérez, 16:22.64; 3. María Vilas, 16:29.15; 4. Erika Villacéjia, 16:34.32; 5. Laura Rodríguez, 16:44.38. **50 braza:** 1. Gunes (TUR), 31.40; 2. Jessica Val, 31.69; 3. Zmushka (BIE), 31.77. **200 estilos:** 1. Mireia Belmonte, 2:12.80; 2. Gunes (TUR), 2:14.14; 3. Beatriz Gómez, 2:14.27; 4. Catalina Corró, 2:15.06; 5. África Zamorano, 2:15.29.

**TENIS**

Torneos de la semana

Miami (ATP, 4.907.844€. Dura) **3ª ronda:** Berdych (RCH,6) a Tomic (AUS,25), 6-7, 7-6, 6-1. Monfils (FRA,17) a Tsonga (FRA,11), 6-4, 7-6. Juan Mónaco (ARG) a Guillermo García López (23), 7-5, 6-4. Bellucci (BRA) a Dolgopolov (UCR), 7-5, 6-4. Nishikori (JAP,4) a Troicki (SER,32), 6-2, 6-2. David Goffin (BEL,18) a Jerzy Janowicz (POL) 6-4, 6-3.

Miami (WTA, 4.907.844€. Dura) **4ª ronda:** Carla Suárez (12) a Agnieszka Radwanska (POL,6) 5-7, 6-0, 6-4. Venus Williams (16) a Caroline Wozniacki (4), 6-3, 7-6. **3ª ronda:** Lisicki (ALE,27) a Ivanovic (SER,5), 7-6, 7-5. Stephens (USA) a Larsson (SUE), 6-4, 6-4. Bencic (SUI) a Maria (ALE), 6-4, 7-5.

**VELA**

Volvo Ocean Race

Quinta etapa: Auckland (Nueva Zelanda)-Itajaí (Brasil). 6.562 millas (12.160 km): 1. Alvimedica (USA/TUR) Charles Enright, a 2.041 millas náuticas de meta; 2. Abu Dhabi (EAU/Walker), a 7 millas del líder; 3. Brunel (HOL/ Bekking), a 10 millas; 4. Mapfre (Iker Martínez), a 11; 6. SCA (SUE/Davies), a 505. Dongfeng (CHN/Caudrelier), abandona por rotura del mástil.

# Belmonte recarga su calendario en Kazán

**NATACIÓN • CTOS. DE ESPAÑA OPEN** Suma ya mínimas para los Mundiales en cinco pruebas

Javier Romano •

Cuando la cuesta se empina, se acumulan los esfuerzos y alcanzar los objetivos se convierte en un muro casi insalvable, Mireia Belmonte sigue adelante. Después de haber logrado la clasificación para los Mundiales de natación en pruebas tan exigentes como los 400 metros estilos, 800 libre y 200 mariposa, Belmonte añadió ayer dos nuevas citas para Kazán: en 200 estilos y 1.500 libre.

Fue la única competidora que sumó mínimas en la tercera jornada de los Campeonatos de España Open de primavera. Era un día complicado para ella, con dos pruebas de características muy distintas, una prácticamente de velocidad y otra de largo aliento. La corta de estilos la resolvió sin alardes. Sólo le sobraron 36 centésimas (2:12.80). Una hora después nadó los 1.500 en negativo. Tuvo que avivar el ritmo a partir de los 1.000 metros para al-



**Mireia Belmonte**  
Nadadora

“Ha sido una tarde muy difícil porque tenía dos pruebas muy diferentes”

canzar la mínima. Lo logró por otro margen reducido, apenas medio segundo. Su tiempo (16:10.63) es el mejor del año por el momento, aunque alejado de su récord nacional (15:57.29). No necesitaba más. “Ha sido una tarde muy difícil porque tenía dos pruebas muy diferentes y los días empiezan a pesar un poco”, resumió Belmonte.

**Intentos estériles**

En la última jornada de los Nacionales Open, le aguarda un duelo en los 400 libre con Melani Costa en el que puede

añadir brillo a su ambicioso programa de competición.

Nadie siguió su estela. Ni en los estilos, donde tres candidatas, Beatriz Gómez, Catalina Corró y África Zamorano no pudieron acercarse a sus propias marcas, ni en la de fondo. María Vilas, finalista en el pasado Europeo, perdió mecha a medida que avanzaba la prueba y sólo la compañera de entrenamientos de Mireia, Jimena Pérez, logró una mejora personal (16:22.64) eligiendo bien la táctica, pero se quedó lejos de la mínima.

El rayo de luz que alumbró el año pasado la velocidad española, con récords nacionales en los 100 libre en ambos sexos, se ha congelado. Ni Markel Alberdi o Miguel Ortiz-Cañavate, ni una Fátima Gallardo corta de preparación nadaron en sus mejores tiempos. Si que lo hizo Marc Sánchez en los 800 (7:54.02), en otra galopada en solitario mejor calibrada que la del primer día en 1.500, pero no alcanzó la mínima.

PEPE ORTEGA



Mireia Belmonte, liderando la serie rápida de los 1.500 m libre.

**VÓLEY PLAYA**

Lorca inaugura su Centro Internacional

Alberto Rivas • Madrid

Ayer abrió su puertas del Centro Internacional de vóley playa de Lorca, instalación única en el mundo dedicada a este deporte con cuatro pistas exteriores, gimnasio y residencia. Asistieron el presidente de la RFEVb, Agustín Martín y el alcalde de Lorca José Gabriel Ruiz, entre otras autoridades.

**GOLF**

Tiger, fuera del ‘Top 100’ por primera vez en 19 años

Tiger Woods ocupa el puesto 104 de la clasificación mundial de golf. El jugador estadounidense no estaba fuera de los 100 primeros desde su primera temporada como profesional en 1996. Ese año, sus triunfos en el Walt Disney World Golf Classic y en el torneo de Las Vegas le permi-

tieron, con apenas 20 años, cerrar el curso en el puesto 33. Tras un pésimo 2014 — jugó 11 torneos, se retiró en tres y no pasó el corte en cuatro —, en febrero decidió su retirada temporal. Los problemas en la espalda le podrían dejar fuera del Masters de Augusta por segundo año seguido.

**VELA**

Séptima vuelta al Mundo para Altadill

N. Gómez

Guillermo Altadill tenía previsto culminar esta madrugada su séptima vuelta al Mundo logrando la segunda plaza en la Barcelona World Race a bordo del Neutróna con el chileno José Muñoz. Mientras, su hijo Willy doblaba Cabo de Hornos con el Mapfre en la Volvo.