



Valentino Rossi, junto a Uccio Salucci, uno de sus grandes amigos e hijo del presidente del club de fans,

El club de fans de Rossi insultó a los jefes de Honda

Íntimos de Valentino entraron al box de Marc entre improperios • Sus mejores amigos datan de hace meses la antipatía hacia Marc y prefieren a Jorge

Jaime Martín • Sepang

Mientras la carrera de MotoGP se celebraba en Sepang y, después del incidente entre Márquez y Rossi, entre bambalinas se vivieron escenas poco edificantes para el deporte del motociclismo. Por ejemplo, Maurizio Vitali, expiloto y actualmente el hombre que le lleva los cascos AGV a Valentino, se fue como un loco al box del Repsol Honda, donde debía llegar Márquez.

Entre Álex, hermano de Marc, y los miembros de seguridad le impidieron entrar mientras el italiano soltaba improperios. También acudió al box de la escuadra del ilerdense, Rino Salucci, padre de Uccio —el mejor amigo de Rossi— y presidente del club de fans de Valentino. Los agentes de seguridad igualmente le impidieron el paso cuando

ya estaba en la parte trasera y gritando.

Después, cuando Livio Suppo, el director del Repsol Honda, y Shuhei Nakamoto, vicepresidente de HRC, salieron del box, varios miembros del club de fans oficial de Rossi, ataviados con camise-



tas amarillas, insultaron a los jefes del equipo de Márquez. El japonés calló y el italiano sólo les hizo gestos de que se calmaran.

Ellos sólo lo hicieron cuando los perdieron de vista.

Fue el triste colofón a un momento de desquiciamien-

to impropio de un deporte donde sus protagonistas se juegan la vida y que venía larvado desde hace meses. Así lo reconocen, en un reportaje de la revista italiana *Riders*, los dos mejores amigos de Valentino Rossi, Alberto Tebaldi, alias *Albi*, y el propio Uccio Salucci. Se podría decir que son la parte racional y la parte emocional del de Tavullia.

“Cuando ganaba Márquez, quizás venía al corralito a hacerse el simpaticón y ‘Vale aquí’ y ‘Vale allá’. Y Valentino siempre fue un gran señor. Cuando comenzamos a ganar nosotros, él no se comportó de la misma manera y fue una pequeña desilusión, pero cada uno hace las cosas a su manera”, comenta *Albi*, que es quien gestiona casi todas sus empresas.

Sólo faltaba la chispa

Ya sentían una cierta antipatía por el ilerdense mucho antes de lo sucedido en Australia, que es cuando, según Valentino, se vio que Márquez quería ayudar a Lorenzo. Y muchísimo antes del ataque verbal del de Tavullia el jueves de Sepang en rueda de prensa. El caldo de cultivo estaba y sólo hubo que echar una chispa, que surgió en Phillip Island.

Uccio muestra, en cambio, una visión más positiva, y peculiar de Lorenzo. “Jorge es un cabroncete, pero un cabroncete que me gusta, profesional, y es así con todo el mundo. No nos vamos a tomar una pizza juntos, pero cuando toca hablamos unas palabras. Jorge me gusta mucho más”.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia **Ramírez**



Esclavo de tus emociones

La capacidad de ser reflexivo es un anticipador del éxito en nuestras vidas. En el polo opuesto, está la conducta impulsiva. Las personas impulsivas tienen reacciones fruto de sus emociones, sin pensar en si es correcto o no ni en las consecuencias de sus actos. Son sus estados emocionales los que gobiernan sus vidas y no su escala de valores, la paciencia o la racionalidad. Todos tenemos a veces ideas que jamás ejecutaríamos. Nos cruzan pensamientos agresivos cuando estamos enfadados, pero no seríamos capaces de hacer daño a nadie. ¿Por qué? Porque nuestro cerebro nos dice que eso está mal. Hay un filtro mental que nos avisa de que tendríamos una serie de consecuencias que perjudicaría nuestras vidas. En el deporte ocurre lo mismo.

Para muchos deportistas la pasión competitiva incluye provocaciones que debilitan al rival. Pero ser competitivo es tener capacidad para responder a la presión, ser intenso, saber sufrir, sobreponerse ante la adversidad y mantener la concentración para luchar por tu objetivo.

Consejos para manejar tu impulsividad:

Entrena y compite sin juzgar. No saques conclusiones de por qué un piloto corre de una manera o por qué un árbitro no pita un penal que tú viste claro.

Aprende a manejar tus emociones con técnicas de relajación, respiración y meditación. No es el entorno el que te saca de quicio, sino tu interpretación del entorno, las explicaciones que te das a cada cosa que sucede. Si interpretas el entorno como un lugar en el que todo está con-

tra tuya, estarás viviendo en un mundo hostil, amenazante, y esto dispara tu respuesta de ansiedad.

Céntrate en lo que tú controlas: tu carrera, tu estrategia, tus pensamientos, tu ejecución y tus emociones, y en todos aquellos que pueden ayudarte a entrenar y competir mejor. Genera ansiedad y frustración queriendo controlar lo que no está bajo tu control.

Háblate en términos útiles. ¿Te sirve de algo pensar en las intenciones de otros deportistas? No. Los pensamientos negativos, catastróficos, los juicios de valores, los reproches, rumiar, anticipar el futuro, todo esto sólo sirve para que tu atención se desvíe del tu momento

Ser competitivo es saber sufrir y sobreponerte ante la adversidad

presente. El presente, tu ejecución, lo que necesitas en cada segundo de tu competición es lo único importante para ti. Lleva tu foco de atención al aquí y al ahora.

Dale al botón de STOP. Si tiendes a ser impulsivo y has experimentado cómo tus reacciones te condenan, hazte esta pregunta con frecuencia “esto que voy a hacer, ¿tendrá consecuencias negativas para la otra persona, para mí, para mi equipo?” Si la respuesta es sí, dale al botón de STOP.

La rivalidad sana está en el deseo constante de mejorar para superarte a nivel personal, no para debilitar al rival.

@patri_psicóloga

Rossi y Márquez en Austin.

