

# Más de 100 entrenamientos

**EL ATLÉTICO** ha redondeado ya su cifra de ensayos en lo que va de curso  
• Ortega trata de individualizar al máximo el trabajo de los jugadores

Luis Aznar • Madrid

Todavía no se han alcanzado los dos meses de competición oficial. Aún quedan otros siete por delante hasta que se decidan los grandes torneos y los futbolistas se dividan entre los que pasen a defender a sus respectivas selecciones y los que se vayan de vacaciones, pero lo cierto es que algunos cuentan ya con mucho trabajo en sus piernas. Entre ellos, seguro, los del Atlético.

No en vano, los jugadores rojiblancos ya han superado la cifra redonda de 100 entrenamientos —el pasado jueves se hicieron *centenarios*— desde que comenzaron a ejercitarse en pretemporada. En aquellas primeras semanas de verano acumularon dobles y triples sesiones para llenar el depósito de cara a la competición oficial, pero desde que ha comenzado lo serio tampoco han aflojado el pistón.

Prueba de ello es que en ese primer tramo de trabajo se llevaron a cabo los 50 primeros ensayos, haciendo especial hincapié en el aspecto físico y las nociones más básicas de táctica y estrategia, mientras que los 52 restantes —ayer se cumplió la sesión número 102 del curso, tras dos días de descanso— han tenido lugar ya con la competición en marcha.

## Integrado Mixto

El responsable de diseñar la temporada en lo que al trabajo diario se refiere es Óscar Ortega, preparador físico del Atlético y artífice —junto al resto de su equipo— del plan estratégico que siguen los chicos del Cholo desde el mes de julio, en el que se realiza el trabajo de introducción, hasta el de mayo, cuando el plantel debe poner rúbrica a los objetivos marcados para la temporada y, por tanto, época a la que tiene que llegar en perfectas condiciones.

*El Profe* emplea una metodología denominada Entrenamiento Integrado Mixto, cuyos resultados saltan a la



**GIL MARÍN, DE VISITA** Miguel Ángel Gil y Antonio Alonso, consejero delegado y vicepresidente, se pasaron ayer por el Cerro para conversar con Andrea Berta, director técnico, y con el propio Simeone.

## El Niño ya trabaja como uno más; Griezmann y Tiago, de vuelta

Ainhoa Sánchez • Madrid

El Atlético volvió ayer al trabajo con varias novedades. La primera, la de su técnico, que regresó de su viaje a Buenos Aires. Además del Cholo también saltaron al césped Torres, Griezmann y Tiago, ausentes en los últimos entrenamientos. El primero retornó al grupo tras haberse ejercitado en el gimnasio la semana pasada, mientras que el galés se desempeñó en solitario tras jugar el domingo con Francia y el luso volvió de su compromiso con Portugal como uno más.

vista en los últimos años a orillas del Manzanares. Cada jugador está siempre vigilado por un GPS que recoge sus movimientos en cada sesión y cada partido, datos que posteriormente son analizados por los técnicos para tratar de individualizar al máximo los entrenamientos y conseguir así el rendimiento idóneo de cada miembro del equipo. Eso sí, siempre partiendo de una base. Como bien dice El Cholo: "El esfuerzo no se negocia".

## ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



## El fútbol no da ni quita la felicidad

**U**n reciente estudio dirigido por Vincent Goutteborge, Médico Jefe de FIFPro, el sindicato mundial de futbolistas, y catedrático asociado de la facultad de medicina de Ámsterdam, revela que los jugadores profesionales sufren más depresión y ansiedad que otros deportistas de alto rendimiento e incluso que la población no deportista. Un porcentaje de los jugadores, alrededor del 35 % de los encuestados, dijo haber sufrido un episodio en su carrera profesional.

Lo cierto es que no son las condiciones biológicas ni la vulnerabilidad genética lo que les predispone a sufrir estos cambios en el estado de ánimo. Así que tenemos

### Según un estudio, el 35% de los jugadores sufre en su carrera un episodio de depresión o ansiedad

que mirar factores sociales, educacionales y psicológicos como responsables de estos estados.

Desde dentro, ¿qué vive y sufre un jugador? Entre Primera y Segunda división juegan alrededor de 1.000 futbolistas, y muchos de ellos no cobran sueldos de los que puedan vivir el resto de su vida. Para poder ser uno de esos 1.000 futbolistas han tenido que entrenar desde muy pequeños, sacrificar horas de colegio, sufrir presiones por parte de sus padres, largos viajes en coche para jugar en el equipo de la ciudad porque el de su pueblo se les quedaba

vales han tenido además que abandonar la seguridad de un hogar para vivir en las residencias de los equipos de fútbol que veían un potencial en ellos.

Se les exige madurez, concentración, superación, que sean humildes y comedidos, que se superen en cada partido, que encajen las críticas y pitidos de quien se desahoga de sus frustraciones semanales con ellos en el campo, que sepan perder y ganar, que no acusen el esfuerzo para correr los 93 minutos, que no bajen los brazos, que sean simpáticos y que se hagan un *selfie* con la mejor de sus sonrisas cuando se les pide una foto.

Les enseñaron a jugar a fútbol, no a trabajar estas variables psicológicas que les proporcionan equilibrio personal. Algunos las traen de serie, pero otros no. Algunos tuvieron la suerte de contar con psicólogos y pedagogos en las canteras, pero otros no. Exigirles que toda la presión exterior no les afecte es exigirles demasiado. Igual deberíamos plantearnos muy en serio formarles para que, además de ser futbolistas, puedan ser personas capaces de gestionar sus presiones y emociones.

Y a los que ven los toros desde la barrera, no os extrañéis con este informe. La felicidad no te la da el fútbol, ni la cantidad de dinero que puedas ganar. La felicidad, en gran parte, viene de la capacidad para valorar lo que suma y abstraerte de lo que resta. No todos estamos entrenados para ello. Tampoco los futbolistas.

@Patri\_Psicologa



El alemán Sebastian Deisler tuvo que retirarse por una depresión.