

## Primera

## ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



## Que las lesiones me respeten...

La cara de dolor de Otamendi cuando se torció el tobillo lo dijo todo. No era solo dolor físico. En ese momento su mente se llenó de incertidumbres y miedo. Empieza a hilvanar ideas "Si me duele, ¿será grave?", "¿cuánto tiempo me apartará la lesión de jugar", "con lo bien que estoy en este momento..."

El jugador es un profesional que disfruta de su profesión y quiere jugar. Y a pesar de que todos saben que las lesiones forman parte del juego, de la intensidad, nadie quiere sufrirlas. A diferencia de las empresas en las que sí oyes alguna vez comentarios del tipo "así me diera un gripazo y me cogiera una baja de una semana", jamás escucharás un comentario similar de un deportista.

Uno de los ejercicios que siempre realizo en pretemporada es el de establecer objetivos individuales que los mismos jugadores definen y objetivos grupales, de equipo, que decidimos de forma colectiva.

La mayoría de las veces la lesión se acompaña de estados emocionales que influyen negativamente en el jugador. Además de consultar con un profesional, puedes:

— Pedir que te informen detalladamente de todo lo concerniente a la lesión: diagnóstico, tratamiento, tiempo estimado para cada fase, etc. La información honesta que te dé un profesional de confianza te dejará tranquilo.

**Jamás oirás a un deportista: "A ver si me da una gripe y me cojo la baja"**

— Aceptar y no rumiar. Olvidate de pensar en qué hubiera pasado si no hubieras disputado el balón, o cuánto tiempo vas a estar así o incluso, cómo estarás a tu vuelta. Es el momento de centrarte en cada paso de la rehabilitación. Estás en buenas manos. Tu mente tiene que estar en esto, aquí y ahora.

— Hacer memoria y buscar prueba de realidad. ¿Es la primera vez que te lesionas?, ¿conoces a algún compañero que se haya lesionado de lo mismo? La mayoría de las veces podrás comprobar que todo sigue igual. — Trabajar alguna técnica de relajación y visualización para manejar tus emociones, sobre la ansiedad. No importa las veces que uno tropiece, sino la actitud para levantarse otra vez.



Otamendi, en un entrenamiento.

El objetivo individual que siempre está presente en casi todos los jugadores es "que me respeten las lesiones". Incluso pidiéndoles que los redacten en función de su rendimiento y de su nivel de control sobre el objetivo. Aun así, siempre aparece.

Una lesión supone un parón, salirse del sistema de juego, no saber en qué estado de formas vuelves y si tendrás el mismo toque que cuando te lesionaste. Supone también acumular dolores, cicatrices y deterioro.

@patri\_psicologa

# Todas las claves del caso Jakobsen

**ALMERÍA** El club solicitó al TAS a principios de febrero la suspensión cautelar de la sanción • Ese es ahora el gran objetivo de la entidad andaluza

Txabi Ferrero • Almería

El recurso del Almería contra la resolución adoptada por FIFA de deducirle tres puntos de la clasificación de la Liga española por el caso Jakobsen obra en poder del TAS —Tribunal de Arbitraje Deportivo— desde el pasado 11 de febrero, según refiere el tercero de los fundamentos de derecho de la resolución ejecutada por la RFEF a la que ha tenido acceso MARCA.

La suspensión cautelar de la decisión de la Federación Internacional es el objetivo que pretende conseguir el conjunto rojiblanco con su recurso. El TAS, organismo privado con sede en la localidad suiza de Lausana, no se ha pronunciado, de momento, por lo que la sentencia aún no es firme.

MARCA desvela aquí todas las claves de este contencioso que ha hecho temblar los cimientos del conjunto andaluz, que ve cómo una decisión de este tipo puede costarle su permanencia en Primera división si finalmente se ejecuta la sanción de quitarle esos tres puntos que se ha ganado en el terreno de juego.

### Su defensa

El 18 de febrero, una semana después de la presentación del recurso, el Juez de Competición de la RFEF, Francisco Rubio, le otorgó al Almería un plazo de cinco días —hasta el 23 de febrero a las 10.00 horas— para "la presentación de las alegaciones que estimara convenientes y aportase, en



Jakobsen (29), el día de su presentación con el Almería en 2010.

su caso, la documentación oportuna para la resolución de las presentes resoluciones", según refiere este en el punto tercero de los antecedentes de su resolución.

El Almería, según amplía Francisco Rubio en el punto cuarto, no formuló "alegacio-

nes en el plazo indicado, ni aportó ningún tipo de documentación al respecto".

El presidente de la RFEF, Ángel María Villar, acordó delegar el 16 de febrero "el conocimiento y resolución de esta causa en el Juez de Competición", de acuerdo con la facultad que le otorga la Disposición Adicional Segunda de los estatutos federativos.

Francisco Rubio ejecutó la resolución de la Comisión Disciplinaria de FIFA, del 9 de septiembre de 2014, y se la dio a conocer al club rojiblanco el 27 de febrero, por la mañana, un día antes del Almería-Deportivo, de la vigesimoquinta jornada liguera.

Con anterioridad, FIFA solicitó de la RFEF "los días 26 de enero y 9 de febrero la implementación-instalación de

**5** meses

han pasado desde que la FIFA decidió sancionar al Almería

una aplicación informática-inmediata de la sanción impuesta al Almería", según recoge la Comisión de Disciplina en el punto primero de los antecedentes de su resolución.

Todo esto ha desencadenado en una sanción que ahora mismo deja tocado al conjunto andaluz, con tres puntos menos. Sin embargo, en el club están convencidos de que este castigo no va a salir adelante. Entre otras cosas, cuentan con el apoyo de la Liga de Fútbol Profesional, donde Javier Tebas, su presidente, insiste en que la FIFA no puede tomar este tipo de decisiones en nuestra competición.

### La cronología de un castigo

**9 septiembre 2014: La FIFA dictamina la sanción**

La Comisión Disciplinaria de FIFA resuelve sancionar al Almería con tres puntos menos.

**9 febrero 2015: La FIFA hace llegar la sanción a la RFEF**

La citada Comisión Disciplinaria solicita a la

Federación Española la implementación inmediata de la sanción al Almería.

**11 febrero: El Almería presenta recurso al TAS**

Ante el cariz de la situación, el club andaluz presenta un recurso al TAS pidiendo la suspensión cautelar de la sanción que le va a imponer la FIFA.

**16 de febrero: La causa llega al Juez de Competición**

Ángel María Villar delega en Francisco Rubio, el Juez de Competición, el conocimiento y la resolución de esta causa que les ha comunicado la FIFA.

**18 de febrero: Se abre un plazo de alegaciones**

El Juez de Competición

comunica al Almería que dispone de un plazo de cinco días para presentar las alegaciones correspondientes.

**27 de febrero: La RFEF comunica la sanción al club**

El Almería no presenta alegaciones y el Juez de Competición comunica al Almería que le quitan tres puntos de la clasificación.