



PROGRESO El 4x100 y María Pérez (arriba), con Ana Peleteiro confirmaron en el Europeo sub-23 la progresión de nuestras atletas. Diego García, Carlos Mayo y Adrián Vallés, podios masculinos.

RFEA

Un bendito déficit

ATLETISMO EL EUROPEO SUB 23 DA CONTINUIDAD A UN AÑO 'REDONDO'

El buen momento de nuestros atletas motivó que fueran a Bydgoszcz un 50% más de los previstos pese a que se endurecieron las mínimas

FERNANDO M. CARREÑO
MADRID

Ramón Cid no quiere que sue-
ne a prepotencia decir que es-
peraba resultados incluso un
poco mejores que los conse-
guidos en el Europeo sub 23:
Siete medallas y 18 finalistas
significan "muchas cosas bue-
nas aunque siempre decimos
que se podría haber lecho algo
más".

Pero lo que realmente ha
contentado al director técnico
de la Federación Española
de Atletismo es que 66 atle-
tas hayan ido al Europeo: "Nos
sorprendió el número de mín-
imas. Nosotros habíamos en-
durecido las mínimas oficia-
les pero al final han ido un
50% más de los previstos. Me



*El 4x100 femenino
marca una
referencia histórica*

*"En el Mundial el
objetivo es
competir bien"*

RAMÓN CID DIRECTOR TÉCNICO RFEA

ha alegrado mucho porque el
sub-23 es una categoría algo
maldita, muy sensible al
abandono del deporte. He-
mos tenido esa desviación,
que además es presupuesta-
ria, pero me agrada mucho.
Bendito déficit".

A Cid no le gusta mucho des-
tacar pero cree que "la meda-
lla de Peleteiro está muy bien,
las dos de Carlos Mayo, la con-
tinuidad de la marcha con Die-
go García y María Pérez... pero
hay una que creo que sí marca
referencia histórica y es ganar
un relevo 4x100 de mujeres.
Porque es la velocidad, que no
tenemos tantos resultados y
porque es de chicas, con las que
pasa lo mismo. Y un relevo im-
plica a cuatro personas que co-
rren y da un índice de nivel. Es

bueno tener gente en todas las
pruebas". En esta línea valoró
también la plata de Jael Bestué
en los 200 metros y el triunfo
de María Vicente en el héptatlón
del Mundial juvenil.

El ambiente en el atletismo
español es bueno aunque lle-
ga el Mundial absoluto "que
será durísimo. Tenemos buen
equipo porque las mínimas
son muy exigentes, pero las
opciones a medalla son muy
pocas. El objetivo será compe-
tir bien, pero ya hay una lec-
tura global del año: buenos
juveniles, buenos sub23, es-
pero que esta semana buenos
juniors en el Europeo y que el
Campeonato de España sea
una fiesta. Estamos en un mo-
mento ilusionante. De mo-
mento, un año redondo". ●

Fredericks, señalado

ATLETISMO LA IAAF le aparta de toda función
por el dinero recibido en la elección de Río

AGENCIAS

La IAAF decidió suspender
de forma provisional a Fran-
kie Fredericks como miem-
bro de su consejo directivo
y de "toda función en el atle-
tismo" al estar investigado por
un pago que recibió antes de
la elección de Río como sede
de los Juegos Olímpicos.

Como miembro del COI, Fre-
dericks participó en la vo-
tación del 2 de octubre de
2009 en Copenhague, donde
Río fue elegida para acoger
la cita olímpica de 2016. Ese
día, según *Le Monde*, Frede-
ricks recibió 300.000 dólares
a través de una empresa off-
shore en las Seychelles. ●

LA ZARZUELA EL PRONÓSTICO DE CARLOS MOYANO 20-7-2017

PREMIO LOTOTURF • 5.500€ • 1.700 METROS • 00.00 H. • PRONÓSTICO: 3-5-7-11

CABALLO	KG	JINETE	CUADRA	VALORACIÓN	PTS M
1 Buscavidas	62	V. Janáček	Odisea	Escala muy severa	3
2 Ibai	62	J.L. Martínez	Tolosana	Justo de peso	4
3 Gael legacy	61,5	J.E. Jarcovsky	Altamira	En la llegada	5
4 Kuvasz	61,5	B. Fayos	Sian Ka'an	Debe mejorar	4
5 Satine Rouge	58,5	R. Sousa	Neguri	En la llegada	5
6 Fashionata	58,5	E. J. Arguinzones	Savills	Debe mejorar	4
7 Speedriver	56,5	J.L. Borrrego	Las Águilas	Peligroso	5
8 Mungamis	56	F. Jiménez	Jimena	Lote difícil	3
9 Ebeón	55,5	J. Gelabert	Nanina	Lote más difícil	3
10 Star Wras	53,5	N. García	Palomares	No para ganar	3
11 Gastón Mix	51,5	E. Cortez	El Fargue	Como sorpresa	5
12 Kuboki	51,5	Srta. Buesa	Zul	No creemos	3



ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

CUANDO UNA SABE QUE PUEDE

La película se llamaba *Sin Perdón*, como el partido de Garbiñe. Decía ella en una entrevista que en algunos torneos su ansia por ganar la había llevado a perder. Pero esta vez no fue así. El ansia, entendida como hambre o como deseo, la fuerza, el poderío, su capacidad de superación personal, el gen competitivo, no tirar la toalla, imagino que acompañado de confianza, talento y mucho trabajo detrás, volvieron a conseguir que Garbiñe paseara su poderío y ganara otro *grande*.

Todos los entrenadores quieren tener deportistas con garra. Todos quieren saber que aquello que entrenan, aquello por lo que sudan cada día del año, todo el esfuerzo que se invierte no va a fallar por falta de competitividad. **Ser competitivo significa ser capaz de sufrir, de superar el cansancio, de autoconvencerse que ganar es posible en cualquier circunstancia, de no dar nada por perdido, como hizo el otro día Nadal en su magnífico**



Garbiñe Muguruza, tras ganar Wimbledon.

AFP

partido de tenis contra Muller. Pero ser competitivo también se nutre de pasión, de disfrutar de la dureza del partido, de concentración, de querer volver a sentir la adrenalina y el orgullo que solo saborean los que juegan se bola de partido y la ganan. ¿Se puede trabajar la garra, el deseo, la competitividad? Sí, siempre y cuando el deportista lo quiera. No todo el mundo necesita ese nivel de acción y de intensidad para ganar. Hay deportistas que se manejan y juegan mejor con otro estado emocional. Y también ganan, o por lo menos disputan.

Pero si eres de los que querías competir mejor, puedes seguir entrenar estos tres aspectos psicológicos:

DESEO, con mayúsculas. **Necesitas sentir deseo por algo**. Por ganar, por ser una leyenda, por la fuerza que generas mientras compites, por el reconocimiento, por el dinero, por superarte, por lo que sea, pero tienes que sentir deseo. Sin deseo no hay motor ni fuerza interior.

CONVENCIMIENTO. Para estar convencido **necesitas experiencias de éxito**. Estas se obtienen no solo ganando tus competiciones, sino entrenando bien, entrenando serio, aprendiendo a superarte en cada sesión, conociendo tus buenas sensaciones y todo lo que te da seguridad. Así podrás salir a competir sabiendo que estás para ganar.

JUEGO INTERIOR INTENSO. La manera en cómo te hablas a ti mismo y los mensajes que te das, condicionan tus emociones y tu juego. Es decir, **la forma de hablarte es la forma en cómo compites**. Alguien que se expresa por dentro con dudas, alguien que rumia cada error, alguien que no tiene claro su meta, aumenta la probabilidad de no encontrar su victoria. "Vamos, luchó por lo que merezco, a intensidad no puede ganarme".

El común de los mortales nos conformamos con la función que realizan nuestras neuronas espejo permitiéndose participar del júbilo y del momento emotivo de una victoria de otros. Pero es como vivir en la Caverna de Platón. Para saber qué se siente, cómo se sufre, cómo alcanzas ese éxtasis, sólo puedes ser la protagonista de ese punto de partido.