

ra abriera una brecha que casi sentenciaba el encuentro (7-12). Pero

igualada. El Torcal, muy animado por los más de medio centenar e afi-

mella en la plantilla local. Las cinco ausencias no le permitió reali-

líder para zanjar el partido con un parcial final 1-6 imposible para el

critico en el guión al inicio de temporada.

Vacaciones, Noche Buena y ayer... ¡Navidad! Paseo por mi ciudad y veo luces, todo el mundo me desea felices fiestas y se respira un ambiente... ¡ummm! más familiar, diría yo. Hoy es un buen día para reflexionar sobre esta época del año, sus valores y su relación con el deporte.

La Navidad se caracteriza por ser unos días en los que solemos pasar más tiempo con nuestros seres queridos, nos acordamos de los que no están e incluso emprendemos largo viajes para volver a reencontrarnos. Es un tiempo en el que los unos volvemos a contar con los otros. Esto es el apoyo social.

En psicología siempre se ha hablado del apoyo social como un

ZORAIDA RODRÍGUEZ
VÍLCHEZ
PSICÓLOGA

LOS PILARES SOBRE LOS QUE ME SOSTENGO



buen predictor del estado de ánimo positivo o como protector contra la depresión, pero ¿a qué se refiere realmente este concepto? Hace referencia al grupo de personas que tenemos a nuestro alrededor que en los momentos difíciles (o no tanto...), nos apoyan.

La vida de un deportista de élite está llena de sacrificios: se levantan todos los días a entrenar bien duro durante largas horas, a veces, incluso en solitario, para ver la recompensa en la competición próxima dentro de un año... si es que la ven y la presión no les aleja de los resultados que merecen. El deportista se lesiona y ve peligrar toda su carrera, por unas milésimas se puede quedar fuera, o un rival más fuerte le puede quitar en un segundo aquello para lo que se

ha esforzado durante cuatro años. Y después, hay que seguir. Aquí es donde entra el apoyo social.

Está comprobado en numerosos estudios que aquellos deportistas que cuentan con ese apoyo social son más persistentes, alcanzan mejores resultados, sienten menos estrés, se 'queman' menos y previenen o se recuperan de sus lesiones mejor. Si nos alejamos de la élite, hay también estudios que demuestran que en el deporte de base o simplemente si decidimos empezar a correr, habrá menos tasa de abandono si contamos con un grupo de amigos que nos apoye, o si nuestros familiares nos alientan a seguir.

Es por tanto hoy un momento en el que podemos reconocer la labor que hacen las personas que

nos apoyan día a día para conseguir nuestros objetivos. Sin ellas, ¿quién sabe si todo sería posible? Futbolista que tus padres se levantan temprano todos los sábados para llevarte al partido, gimnasta que te llevan a 300 kilómetros a un campeonato, atleta que te animan cuando pierdes la carrera, o persona a la que escuchan tus problemas relacionados con el trabajo, con no tenerlo, con los problemas con tu pareja, con tus desánimos... hoy es el día de dar gracias. Hoy es el día de reconocer que sin ellos no seríamos lo que somos, hoy es el día de dar gracias a mis padres, mis hermanos, mi marido, mis amigos, mi familia, mi entrenador, mis compañeros... Gracias porque sois los pilares sobre los que me sostengo.

MAITENA

Restaurante

Estación de Maitena s/n. Gúejar Sierra (Granada)
restaurantemaitena@hotmail.com
Tlfs.: 958 48 41 50

ESTACIONES DE SERVICIO
SAN MIGUEL PINOS PUENTE

GASÓLEOS A DOMICILIO

Reparto de
Lunes a Sábado
Granada y provincia

958 450 160 / 177
www.granadagasoil.com

NAUTICA NEPTUNO

DEPORTES DE AVENTURA

ESPECIALISTAS EN: PESCA SUBMARINA, PIRAGÜISMO, SENDERISMO, SUBMARINISMO, AIRSOFT, GPS, TIRO CON ARCO, ESCALADA, CABINAS DE AIRE COMPRIMIDO Y CAMPING.

ABRIMOS EL DOMINGO 30
REBAJAS EN TEXTIL Y CALZADO
HASTA EL **50%** DE DESCUENTO

Calle Neptuno, 3. Granada • 958 52 06 82
nautica@nauticaneptuno.es