



TONI LOSAS

Edmilson, Altidore e Ibagaza realizan pruebas físicas con el Villarreal.



JOSÉ RAMÓN GONZÁLEZ

La plantilla del Racing realiza carrera continua en su segunda sesión de la pretemporada.



VILLAFRANCA

### ESCALA EN MÚNICH PARA EL MALLORCA

El conjunto de Gregorio Manzano viajó ayer hasta Kossen (Austria) donde hará la pretemporada, previa escala en Múnich, donde les esperaba una guía,

pa, claro, pero ellos tienen todavía unos días más de asueto. Eso sí, la vuelta al tajo en el fútbol tiene poco que ver con volver a la oficina o a la fábrica. Los jugadores no se encuentran ni con el trabajo atrasado por los encargos, reo bloqueado por los encargos. Ellos tienen que ponerse a correr y a hacer abdominales y eso con viene hacerlo poco a poco. Por eso la cosa suele empezar con una pequeña convivencia en algún sitio con playa. Es el caso del Athletic, cuyos jugadores corren estos días por las playas de Isla Canela. Otros optan por perderse en la montaña para huir del calor. Una vez aclimatados a la rutina de los entrenamientos diarios y ol-

vidadas ya las vacaciones, empiezan esas giras que tan largas se les hacen a los equipos. Este año Asia ya no se lleva. Será que los Juegos han hinchado los precios y que la crisis nos afecta a todos. Atlético, Depor, Athletic, Barcelona y Sevilla serán los más viajeros: el mexicano Aguirre ya ha llevado a los suyos a conocer su tierra, el Deportivo pasará la primera semana de agosto en Venezuela, el Athletic jugará dos amistosos en Marruecos y el Barcelona irá a Escocia y después a Estados Unidos. El Sevilla viajará a Moscú y después a Amsterdam. Holanda es precisamente el destino preferido por los clubes de Primera. Hasta seis equipos la visitarán este verano.

## La concentración del Real Madrid, la más original de la pretemporada

El Real Madrid se ha ganado el título honorífico del club 'más original de la pretemporada'. Por lo menos en su primera fase. El equipo de Bernd Schuster se marchó ayer a Portugal, a El Algarve, pero no lo han hecho solos. Todos los miembros de la plantilla que han sido convocados por el técnico, así como los miembros del cuerpo técnico, estarán acompañados por sus familias hasta el próximo día 21 que viajen a Irthing. Esta original concentración no es nueva para Walter di Salvo, preparador físico del equipo, que ya lo puso en práctica en su etapa en el Manchester United.

## Volver a la realidad es duro para cualquier trabajador

### LA OPINIÓN DEL PSICÓLOGO

POR PATRICIA RAMÍREZ Y ZORAIDA RODRÍGUEZ (PSICÓLOGAS DEPORTIVAS)

**A**lgunos aún no hemos empezado las vacaciones y otros ya han acabado, como en el fútbol. Los futbolistas, igual que otros deportistas de elite, sufren el mismo síndrome postvacacional que los curritos de a pie.

Sus síntomas nos pueden resultar familiares: desmotivación, apatía, nerviosismo, problemas de sueño, incluso depresión. Los deportistas profesionales también los sufren, pues la base del síndrome postvacacional es la misma: la pérdida de reforzados. En vacaciones se olvidan los horarios y disciplina de los entrenamientos, la dieta estricta y el control del peso, huyen del acoso mediático, de las críticas, del estrés competitivo, etc.

Con la vuelta al trabajo, pierden todos estos reforzados y hay que volver de nuevo a la rutina, la disciplina y el control. A esto hay que añadir la incertidumbre asociada a la nueva situación con la que se encuentran: nuevo técnico o nuevos compañeros. Todo esto suponiendo que el futbolista no cambie de equipo, pues habría que añadir hacerse al nuevo grupo, ganarse la titularidad, al entrenador, coger confianza...

La vuelta puede hacerse más llevadera si se siguen estas pautas:

a) Es aconsejable volver unos días antes de las vacaciones para dejar todo organizado y volver a los antiguos

horarios para que nuestro cuerpo sufra menos con el primer *madrugón*.

b) Afrontar de forma positiva la rutina buscando reforzadores en ésta, o sea, el beneficio de cada una de las obligaciones asociadas a nuestro trabajo. Perder peso significa sentirme más ligero, la preparación física, aguantar los 90 minutos sin acusar el esfuerzo y prevenir lesiones, etc. Existen futbolistas que a día de hoy todavía no tienen equipo. Pensar que empiezas con la pretemporada es asumir que eres un afortunado.

c) Lo más importante: volver con ilusión. Para ello es imprescindible que nos marquemos unos objetivos a corto, medio y largo plazo sobre lo que espero de esta nueva liga, dónde me gustaría llegar, qué quiero conseguir, cuáles son mis sueños a nivel individual y de equipo.

La vuelta al trabajo es dura para todos. Pero no olvidemos que la mayoría de los futbolistas argumentan que empezaron a jugar por pasión, y que la motivación es hacer aquello que más les gusta: seguir jugando y lle-



J. P. YAÑEZ

Lo más importante para no pasarlo mal es volver a la rutina con ilusión

gar a lo más alto. En este sentido son unos privilegiados: tienen talento, inteligencia deportiva y la oportunidad de ganarse la vida haciendo lo que más les gusta. ¡Qué suerte!