

BALONMANO

Bidasoa y Pasquier renuevan por un año

El Bidasoa y Brioche Pasquier (con su marca Pitch) hicieron ayer oficial el acuerdo que han alcanzado para prolongar por un año su vinculación. En los pantalones de juego seguirá viéndose la marca Pitch y así se llamará el equipo alevín de la entidad irundarra. "Estamos muy contentos de seguir con ellos", señalaba ayer el presidente del Bidasoa Irun, José Ángel Sodupe. "Estamos muy a gusto con esta colaboración, es todo muy fácil y queremos seguir alimentando campeones", apuntaba en rueda de prensa Pablo Ocariz, representante de Brioche Pasquier ●

TENIS

Cervantes se clasifica para semifinales en Sao Paulo

Iñigo Cervantes sigue viviendo un estado de forma excelente y ayer se aseguró una plaza en las semifinales del Challenger que se está disputando en Sao Paulo. El guipuzcoano se impuso al italiano Paolo Lorenzi en dos sets (4-6 y 3-6). Como quiera que en la primera jornada ganó a Daniel Muñoz, ayer obtuvo su segunda victoria, lo que le conduce a las semifinales del torneo brasileño. Cervantes jugó un buen partido y en el último juego rompió el servicio de su oponente. En semifinales se cruzará con un rival del grupo B ●

ATLETISMO ➔ Susana González, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa, analiza los aspectos cerebrales de la carrera

Las cualidades mentales del Maratón

Redacción Donostia

➔ Para el Maratón de San Sebastián que tiene lugar el domingo se requieren cualidades mentales, según Susana González, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa. Son muchos los corredores de la carrera de fondo que ponen de manifiesto la importancia de los aspectos psicológicos a la hora de acabar, hacer una buena marca o realizar los duros entrenamientos que te permitan estar en plenas condiciones para la prueba. Para Susana González, "debemos tener en cuenta, que estos atletas disponen de mucho tiempo para pensar mientras entrenan y realizan estas pruebas, entre más de dos y cuatro horas -afirma la psicóloga-, su actividad mental durante los entrenamientos o el día de la competición, influirá tanto en el resultado de la prueba como en las emociones vividas durante la carrera".

De la misma forma, son muchos los que se plantean una estrategia de carrera para administrar las energías físicas durante todo el recorrido, pero para Susana González, "la psicología deportiva también es fundamental porque brinda a los deportistas estrategias tales como motivación, concentración, autoconfianza, capa-



➔ **Rotich, Maiyo y Lagat ya están en Donostia** Los tres keniatas que habían asegurado presencia en el Maratón San Sebastián se encuentran desde ayer en la capital guipuzcoana. La organización confía en que Kipngetich llegue hoy

FOTO: FLY GROUP

cidad para afrontar el estrés...". Unas capacidades mentales que se entrenan al igual que las físicas, "conforme se entrena el cuerpo, entrenar la mente mejorará las posibilidades deportivas", apunta la especialista.

Está demostrado que un entrenamiento psicológico bien planificado y evaluado por un psicólogo deportivo puede ayudar a mejorar el rendimiento en entrenamientos y pruebas.

Para Susana González, "capaci-

dades tales como la concentración, el manejo de la ansiedad y el estrés que suponen estos eventos deportivos, la autoconfianza y la motivación, se traducen en un aumento de la capacidad de resistencia, una percepción más positiva de uno mismo y un mejor afrontamiento de las dificultades que puedan surgir durante la carrera, a la vez que marcan una diferencia respecto a otros atletas que pueden dejarse llevar más por sus emociones".

Asimismo, la psicóloga da una serie de pautas para no caer en el desánimo y evitar que se nos pase por la cabeza un 'tiro la toalla', "lo primero es establecer objetivos realistas, hasta donde puedo llegar, analizando nuestras capacidades físicas y mentales.

Después, es fundamental mantener la concentración, competir con confianza y anticiparse a las dificultades que puedan surgir durante la carrera. Y en tercer lugar el uso de estrategias relacionadas con el control del nivel de activación, como la respiración y relajación, el control de los pensamientos negativos, visualizar el reto y hablarse positivamente", concluye González. Una serie de condiciones mentales esenciales para que la carrera sea redonda ●



CLÁUSULA SUELO, HIPOTECAS MULTIDIVISA O SWAP

¿POR QUÉ PERDER
SABIENDO QUE
PUEDES GANAR?

#HAGAMOSJUSTICIA

ABOGADOS ESPECIALISTAS EN DERECHO BANCARIO Y FINANCIERO QUE TRABAJAN PARA QUE RECUPERES LO QUE TE PERTENECE

LLAMA Y RECUPERA LO
QUE TE PERTENECE
93 595 05 00

OFICINA EN BARCELONA
PSO. DE GRACIA, 118 PLANTA PPAL.

OFICINA EN MATARÓ
C/ BALANÇÓ I BOTER, 22 ÀTICO

HORARIO:
LUNES A VIERNES DE 8:00H. A 21:30H.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS
DE 9:00H. A 21:00H.
SOLO SE ATENDERÁ CON CITA PREVIA.

**ARRIAGA
ASOCIADOS**

WWW.ARRIAGAASOCIADOS.COM