



José España, natural de Arganda y vecino ripense: subcampeón nacional en 10.000 m pista. Ana Rodríguez, campeona de Madrid de patinaje artístico.

# Volver a empezar

**REPORTAJE**→ Cuatro deportistas de la ciudad cuentan cómo está siendo su vuelta a los entrenamientos tras varias semanas de confinamiento. ¿Sus disciplinas? Carrera, patinaje artístico, voleibol y hockey

Texto: **Álvaro Mogollo**

Las restricciones al movimiento y la orden de permanecer en casa durante el estado de alarma han afectado a todo el mundo. Las rutinas se han visto alteradas y el deporte no ha sido una excepción. Cuatro deportistas ripenses explican su experiencia a lo largo de unas semanas en las que han tratado de amoldarse a las circunstancias. Ahora vuelven a su preparación en espacios abiertos.

## Ana Rodríguez

**“Necesitaremos un mes para volver al tono de antes”**

Ana Rodríguez Alonso, de 21 años, es la actual campeona de Madrid de patinaje artístico. Fue cuarta a nivel nacional en 2015 y en 2016 quedó tercera, misma posición que en la Copa de Europa, además de participar en el

campeonato continental. También ha estado en diversas competiciones internacionales como la Copa de Alemania, prestigioso torneo considerado un segundo Mundial.

Practicar patinaje entre las cuatro paredes de un domicilio no se antoja sencillo, lo que le ha hecho programar entrenamientos diferentes con ejercicios de fuerza, resistencia o flexibilidad. Aunque también ha habido lugar para



*Lucía Antón, jugadora del sénior de la AD Voleibol Rivas, que milita en la Segunda División nacional, recuperándose en casa de una lesión.*

hacer algunos saltos y vueltas, el principal espacio para la técnica ha llegado a través de videollamadas con sus compañeras: “Nos conectábamos con nuestra entrenadora, que nos controlaba y corregía cuando era necesario. Pero lo principal para ella era que estuviésemos bien”.

Después de algunas semanas, vuelve a patinar en horario habilitado para el deporte: “Entreno por las mañanas para evitar aglomeraciones en una pista que hay abierta en el parque de Montarco”. Las condiciones no son aquellas a las que está acostumbrada: “Las sensaciones son aún un poco extrañas, en buena parte por la pista, que es de cemento y al aire libre. Además, como lo hago sin la presencia de mi entrenadora, a veces tienes miedo a caer y lesionarte”.

La situación excepcional a nivel global ha trastocado su agenda deportiva: “Teníamos varias competiciones programadas como el campeonato de Madrid, que da acceso al de España, que es en julio y de momento no se ha

.....

**“Creo que necesitaremos un mes para estar como antes del confinamiento. El tono se coge día a día”**

.....

suspendido. Aunque entiendo que no se celebrará porque nadie llegaría con una preparación adecuada”.

“El tono se coge día a día porque necesitas ganar confianza para hacer cosas complejas como los saltos. Creo que necesitaremos un tiempo para estar como anteriormente, probablemente un mes”, comenta al ser cuestionada sobre los plazos para volver a estar en condiciones óptimas.

## Adrián Pos

**“El confinamiento afecta a nivel físico, pero también moral”**

El caso de Ana Rodríguez guarda muchas similitudes con el de Adrián Pos Collazo, jugador del Hockey Rivas Las Lagunas, club en el que siempre ha militado. A sus 17 años, aunque es junior, ya juega en el primer equipo.

Este campeón de Europa sub-17 con la selección española, celebra el poder salir a hacer algo de deporte al aire libre, aunque cree que el parón hace más mella psicológica que física: “El confinamiento afecta a nivel físico, claro, pero también moral, porque pasas de entrenar y jugar a tope, a estar en casa sin poder salir y sin la rutina diaria de antes”.

“El hockey sobre patines es muy difícil de practicar en casa porque no puedes patinar si no tienes suficiente espacio”,

PASA PÁGINA SIGUIENTE →→



En las dos fotos de la izquierda, Adrián Pos, en un partido y en un entrenamiento en casa durante el confinamiento. Derecha: el atleta José España.

←←← VIENE DE PÁGINA ANTERIOR

explica. Hecho este que han aprovechado para hacer algunos ejercicios técnicos con bola y stick, además de las clásicas videollamadas de equipo para realizar entrenamientos conjuntos: "Hemos entrenado desde casa siguiendo las instrucciones que nos daba el preparador físico, que también nos supervisaba".

El nivel de exigencia no les permite parar del todo: "No podemos dejar de lado la preparación porque militamos en segunda división y hay que estar preparados para lo que venga". Comenta que el trabajo en casa también tiene puntos positivos y que incluso algún compañero ha mejorado físicamente.

En estas semanas en las que ya pueden hacer deporte al aire libre, les han recomendado salir a correr para coger el tono y complementar el entrenamiento. "Correr está bien, pero no es esencial en hockey. Necesitamos coger los patines para volver a entrar en dinámica aunque no podamos entrenar colectivamente", apunta al mismo tiempo que confiesa sus ganas por volver a jugar en una pista.

A nivel competitivo, se ha dado por finalizada la liga, quedando Las Lagunas en décima posición y logrando la permanencia, el objetivo marcado a inicios de temporada: "Estamos satisfechos y es merecido, aunque siempre te gusta acabar las cosas jugando".

El estar en casa también le ha ayudado académicamente: "Me ha venido bien

.....

**“Necesitamos coger los patines para volver a la dinámica, aunque no podamos entrenar colectivamente”**

.....

para sacar provecho porque no he tenido que compaginarlo con los entrenamientos y las rutinas presenciales".

## Lucía Antón

### Rehabilitación en casa

Estar a tope de cara a la próxima temporada es también el objetivo de Lucía Antón Merodio, del AD Voleibol Rivas. Aunque su caso es diferente ya que se está recuperando de una lesión de ligamento cruzado anterior y menisco. Fue operada en el mes de noviembre y ya cuenta con el apoyo de una fisioterapeuta en su puesta a punto.

Esta madrileña de 34 años ha seguido la rutina de equipo durante el confinamiento con videollamadas grupales en las que trabajan físicamente para no perder la forma, aunque ella sigue un plan específico en su recuperación, y

también analizan cuestiones técnicas y tácticas. Da mucho valor a este enfoque puesto que hay acciones y movimientos que no se perciben desde dentro de la pista pero que sí son detectables en vídeo y sirven para mejorar.

Cree que con el paso de las semanas el ánimo del grupo ha ido cambiando, pasando de la incertidumbre al hastío, y finalmente la esperanza de las últimas semanas en las que parece que poco a poco irán recuperando dinámicas.

La Federación de Madrid de Voleibol suspendió todas las competiciones por motivos sanitarios, con intención de reanudarlas en el mes de junio. Algo que Lucía no ve factible por el poco tiempo de preparación del que dispondrían, abogando por finalizar ya la temporada: "A algunos equipos de Rivas no les interfiere el acabar ya y otros se quedan sin opción de jugar la fase final e incluso el campeonato de España. Pero entiendo que es lo más lógico porque a nivel competitivo se generarán desigualdades, ya que hay equipos que podrán entrenar antes que otros debido a la fase de desescalada en la que esté cada comunidad autónoma".

Sobre la vuelta del fútbol, pese a que supondrá un ingreso al resto de federaciones nacionales, no se muestra conforme: "Por mucho que eso sea así, no todos los deportes tienen las mismas facilidades ni beneficios y hay trato de favor. El ejemplo está en aquellas personas que iban a disputar los Juegos Olímpicos y que tendrán que esperar un año para hacerlo".



Lucía Antón, de pie (dorsal 9), con su equipo de voleibol. Ana Rodríguez, durante un ejercicio de patinaje.

## José España

### “No he acusado la inactividad”

José España Comendador es uno de los deportistas de alto nivel que residen en Rivas. En 2016 fue tercero de España en cross y subcampeón nacional en 10.000 metros, y tercero en 2017. Ha representado a España en el campeonato del mundo de cross, así como en el europeo de la misma modalidad, y en la Copa de Europa de 10.000. Además, ha sido internacional en todos los campeonatos de campo a través desde categorías inferiores. Unos registros envidiables los de este atleta nacido en Arganda hace 34 años.

Tras varias semanas realizando ejercicios de fuerza en casa, vuelve a tener una rutina de entrenamiento: “Al ser deportista de alto nivel, puedo entrenar en otras franjas horarias distintas a las generales, y por tanto estoy siguiendo las dinámicas de los entrenamientos que hacía antes. No tengo acceso a pistas ni al gimnasio aún, pero por fortuna en Rivas hay muchos y buenos sitios en los que correr”.

La temporada no había hecho más que empezar cuando se desató la crisis sanitaria: “La última vez que competí fue el 8 de marzo en el campeonato de España de cross, que precisamente era la primera cita importante del año”. En abril tenía previsto participar en el campeonato de España de 10.000, y posteriormente había opción de participar en más competiciones, ya que en función de la clasificación en los torne-

.....  
**“No me ha costado volver a correr, no he acusado la inactividad. La última vez que competí fue el 8 de marzo”**  
 .....

os estatales, podía acceder a pruebas continentales. Durante las semanas en las que no ha podido correr, se ha dedicado a hacer una preparación similar a las de pretemporada, con protagonismo para la fuerza con ejercicios de comba y cintas elásticas, algo que le ha venido bien: “No me ha costado volver a correr, no he acusado la inactividad”.

Para un atleta es muy común entrenar con la mente puesta en las fechas en rojo del calendario, algo que ha sido imposible en los últimos dos meses: “Es una merma psicológica porque nuestra preparación siempre va sujeta a objetivos con fecha. Siempre entrenas con motivación porque hacemos lo que nos gusta, pero nos falta ese plus de tener un objetivo”.

La competición podría volver en septiembre u octubre, aunque aún no hay confirmación. “Lo bueno es que la federación nos ha avisado de que nos notifi-

carán las próximas citas importantes con 6 u 8 semanas de antelación, con lo cual podremos preparar con tiempo suficiente esas competiciones con esa motivación extra”, afirma con un notable entusiasmo.

¿Cómo serán los campeonatos tras el confinamiento? “Es una incertidumbre porque el atletismo es un deporte individual pero cuando juntas a miles de deportistas en una línea de salida, el riesgo es muy elevado. Creo que si se hacen eventos, serán a puerta cerrada y tal vez solo participarán deportistas de élite y veremos si pasando un test previo, a contrarreloj, etc. Es muy difícil saberlo aún”, apunta mientras confirma que todas las competiciones planificadas se han suspendido, a excepción de los Juegos Olímpicos, pospuestos para 2021.

La conciliación familiar es otra cuestión a tener en cuenta para este licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte y diplomado en magisterio de educación física, que además es entrenador del club ripense ‘Sons of running’: “Tengo dos hijas, de 7 y 4 años, y nos hemos organizado mi mujer y yo para estar lo más pendiente posible de ellas. Mi pareja es profesora y trabaja por las mañanas y como yo soy atleta, tengo flexibilidad horaria y me adapto”.

“Ellas han llevado bien el confinamiento en el sentido de que han estado todo el día con su madre y con su padre. Pero no dejan de ser niñas, quieren seguir haciendo su vida normal. Y también tienen sus miedos, como toda persona”, finaliza.