

Deportistas que estudian en la Universidad San Sebastián cuentan cómo ha sido su experiencia con el confinamiento y las metas que tienen una vez concluida la crisis sanitaria.



Felipe Cárdenas.

Compatibilizan estudios y entrenamientos en el hogar

Sebastianos de alto rendimiento se sobreponen a la adversidad

Prepararse y ejercitarse en campos de entrenamiento, para luego competir con otros atletas son ahora recuerdos de un mundo sin Covid.19. Sin embargo, esas imágenes siguen frescas en la memoria y son, de momento, un aliciente para entrenar desde la casa, lugar donde los atletas mantienen viva la esperanza de volver a competir y de escribir su nombre en la gloria eterna de sus disciplinas: remo, canotaje y atletismo.

Pero cómo han logrado adaptarse al confinamiento los deportistas de alto rendimiento que cursan estudios en la Universidad San Sebastián. El psicólogo deportivo Ricardo González Ferrada, egresado de la USS, plantea que los desafíos de la alta exigencia, como una lesión o una derrota, los ayudan a adaptarse mejor a circunstancias adversas. “La autorregulación emocional se entrena. Por eso con los deportistas se trabaja con técnicas de relajación, donde una emoción negativa puede ser sustituida por una de tipo placentera como la armonía o paz interior”, explica.

Por eso las experiencias previas y el trabajo mental ayudan a que el deportista no caiga en sensaciones de miedo, preocupación, incertidumbre o pensamientos catastróficos. “De existir pensa-

mientos negativos es importante detectarlos, ya que muchos de estos son creencias irracionales. Estos pensamientos, cuando se identifican, se deben contrastar con la realidad para bajar la carga emocional negativa, con pensamientos como, estoy consciente de que no puedo entrenar en cancha, pero me mantendré en forma para cuando pueda volver a hacerlo”, asevera.

En el caso de los estudiantes-atletas, el psicólogo deportivo asegura que para evitar que desarrollen cuadros de estrés, la clave es que tengan rutinas establecidas para atender las necesidades académicas, deportivas y afectivas.

Kinesiólogo de oro

El remero y medallista de oro en los Juegos Panamericanos de Lima 2019, Felipe Cárdenas Morales, es optimista. Recalca que este momento es una oportunidad perfecta para trabajar las debilidades físicas o técnicas de su deporte. “Cada disciplina tiene su complejidad. En mi caso, entreno con una máquina llamada remo ergonómetro, la que simula el remo, pero en tierra. Es aquí donde la creatividad sale a flote para sobreponerse a la adversidad”, expresa el también estudiante de Kinesiología de la U. San Sebastián.

Cuenta que la pandemia no le ha impedido entrenar, ya que desde que está en casa, ha recibido rutinas de trabajo de su entrenador. “Entreno porque mantengo mi ilusión intacta de que esto pasará y porque el tiempo es una máquina perfecta que no se detiene ni espera a nadie. Además, es un juez crítico que te coloca en el lugar que mereces estar”, asegura el sebastiano.

Su mentalidad de deportista de alto rendimiento lo favorece para adaptarse a esta nueva normalidad. “Acá se ve la calidad de deportista. A lo mejor no podré remar todos los días, pero los momentos que tenga lo haré bien. Esto también aplica para quienes han perdido su trabajo, pero que se las han ingeniado para, por ejemplo, vender pan. Esas son las personas que sobresalen”, sentencia el remero de 28 años.

Respecto a cómo equilibra su tiempo con los estudios, dice que la modalidad online le ha ayudado a estudiar y a asistir a clases en sus momentos de descanso. “Me adapté rápido para no interrumpir mis entrenamientos, ya que mi ilusión por clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio está intacta. El hecho de que se haya retrasado significa un año más para prepararme. Esto es igual a cuando te postergan una prueba, tienes que aprovechar el tiempo y no prepararte el día anterior”, afirma el medallista de oro.

La ingeniería de la velocidad

Para el seleccionado nacional de atletismo, Rafael Muñoz Parada, la emergencia sanitaria le ha resultado difícil de sobrellevar, principalmente por el encierro. “En un comienzo me costó, pero como deportista he logrado mantener la motivación por salir de situaciones críticas. Afortunadamente, tengo un gimnasio en mi casa para mantener mi estado físico”, declara el estudiante de Ingeniería Comercial de la USS.

El velocista detalla que su rutina comienza a las 8 de la mañana con sus primeras clases; luego, en la tarde, se da el tiempo para ejercitarse. “Las rutinas que me dio mi entrenador son más light, ya que lamentablemente este año se cancelaron todas las competencias que tenía contemplado participar entre abril y junio, como la corrida internacional de Tenerife o los prix sudamericanos”, señala el coronelino.

Sobre sus estudios, el atleta de 23 años dice que se organiza semanalmente para que su carga académica no interfiera con sus entrenamientos. “El ejercicio me ayuda a desestresarme de las malas noticias. Al comienzo de la pandemia, tenía mucho tiempo la tele prendida, opté por apagarla para no escuchar todos los días lo mismo”, dice.

Pese a que entrena arduamente para clasificar y ser medallista en los juegos Panamericanos de Santiago 2023, Rafael Muñoz se dio el tiempo para reflexionar sobre lo que sucede en el país. “El virus afecta más a las personas con enfermedades crónicas como la diabetes. Esta patología es derivada de la obesidad, donde nuestro país tiene uno de los índices más altos de la región”, alerta.

Enfermería y canotaje

Paula Gómez Morales es seleccionada juvenil de canotaje y cursa primer año de Enfermería en la USS. Desde que se confinó en su hogar, no volvió a pisar el Cendyr Náutico de San Pedro de la Paz, su lugar de entrenamiento. “Una de mis actividades físicas es ir a comprar pan a un almacén que está a dos cuadras de mi casa”, bromea.

La joven penquista de 18 años explica que la disciplina que le ha dado el deporte le ha favorecido para adaptarse de mejor manera



Rafael Muñoz.



Paula Gómez.

a las condiciones de aislamiento de la pandemia. “Durante las primeras dos semanas, a mí me costó quedarme en casa. Me sentía agobiada, ya que estaba acostumbrada al aire libre y quedarme en casa solo los domingos. Ahora ya no me afecta”, dice.

Para contrarrestar el estrés, Paula Gómez sigue la pauta de ejercicios que le entregó su entrenador. “Sé qué ejercicios tengo que hacer. Levanto pesas y practico con una máquina ergonómica de canotaje”, asegura.

Independientemente de las dificultades que tiene para entrenar, Paula Gómez no olvida sus objetivos: participar en el Sudamericano de canotaje en Uruguay que, de momento, se desarrollará en noviembre y, a la espera de una nueva fecha, en los Juegos Panamericanos Juveniles. “La pandemia permitió que la naturaleza volviera a surgir y sanarse. Debemos aprender algo de nuestra ausencia en el mundo”, sentencia.