

«La salud mental da estabilidad en el deporte, es esencial y debe estar presente»

Javier Fernández Patinador, campeón del mundo y de Europa y medallista olímpico

«Si tuviera que dar un titular sobre Asturias, sería que cualquier persona que viene aquí deja un trozo de sí mismo en esta tierra»

ESTEFANÍA
D. ARRÚEBANO



OVIEDO. El patinador Javier Fernández (Madrid, 1991) es la definición de éxito: dos veces campeón del mundo, siete consecutivas de Europa y otras tres nacional. Lleva la marca 'España' alrededor de todo el mundo. Ayer se trasladó a Oviedo para participar en la charla 'Deporte y salud mental, dos aliados inseparables'. Junto a él, otros dos protagonistas deportivos como la triatleta Susana Rodríguez, medalla de oro en los Juegos Paralímpicos de Tokio, y Joaquín Valdés, el que fuera psicólogo del Sporting y de 'La Roja'. Todo ello moderado por Sergio García, diputado de Ciudadanos.

—Viene a Oviedo a dar una charla sobre salud mental.

—Son charlas e informaciones necesarias. Lo hemos vivido durante mucho tiempo y es bueno compartirlo para seguir mejorando como personas y también como deportistas.

—¿Hacia quién van enfocadas este tipo de encuentros?

—Hacia todo el público. Todos tenemos que valorar el día a día. Esta charla está conectada con el deporte y la salud mental. Y eso



El patinador Javier Fernández, en Oviedo, minutos antes de participar en una charla sobre salud mental. M. ROJAS

es algo muy importante.

—¿Cuál es la importancia de la salud mental en el mundo del deporte?

—Te da estabilidad dentro del deporte. Y es esencial, muchas veces puede llegar a ser crítica, en los momentos de competición, estrés, entrenamientos...

—¿Qué peso ha tenido en su carrera deportiva saber sobrellevar ciertas circunstancias?

—He tenido mis altibajos, evidentemente. Pero, personalmente, lo que más me ha funcionado es poder compartir esos sentimientos y experiencias con las personas más cercanas a mí. Siempre tuve a mano y presente que podría haber un profesional, que se puede tener, pero nunca sentí que lo necesitaba. Pero siendo siempre consciente de que son personas que están ahí para ayudarnos. Son

los que pueden dar las mejores herramientas posibles.

—Es casi algo vital...

—Nunca nos deberíamos quedar bloqueados con algún problema. Si hay algún momento que sentimos que no podemos, por pasar una mala época y no saber combatirla nosotros, es bueno tener presentes que si hay personas que nos pueden ayudar.

—¿Conocía personalmente a las

personas que le acompañaron en la charla en Oviedo?

—Sí. Conocía a Susana, una persona con la que he compartido muchos eventos. Es muy importante y tiene mucho que contar. Cosas muy importantes para dar a todo el mundo. Es una persona a la que admirar.

—Hablando de su vida como deportista, ¿recuerda algún campeonato que haya ganado con especial cariño?

—Es muy difícil escoger uno solo, pero el primer Europeo lo pude disfrutar con mis padres. Para mí, la familia es un pilar muy importante. La medalla olímpica (2018), el Mundial... Son años de esfuerzo y dedicación. Son los que más recuerdo como importantes para las personas que siempre han estado conmigo acompañándome.

—¿Y cómo es su nueva vida ahora, años después de su retirada? ¿La salud mental es muy importante también en este punto?

—Es un momento un poco más complicado, pero que creo que lo sienten todos los deportistas. Te das cuenta de que todo acaba y no sabes cómo continuar con tu día a día. Es un momento crítico y tienes que estar consciente de que tu vida va a cambiar. Yo, con mi experiencia, tienes que hacer cosas nuevas y crearte tu propia rutina. Saber qué quieres hacer antes de la retirada.

—La charla fue en Oviedo. ¿Tiene alguna conexión con Asturias?

—No, realmente, no. Ni familiar ni laboral. Pero es una petición, querían tenerme aquí, en la charla. Querían compartir mi historia con las personas que vienen. Para nosotros es un placer dar este granito de arena.

—¿Algún recuerdo especial aquí?

—Más que en la profesional, en la personal sí he vivido muchos. Ya no solo es la gente, sino cómo se come, los paisajes... Es un sitio increíble para disfrutar, pasar buenos ratos. Si pudiera poner un titular de Asturias, es que cada persona que viene se queda un trozo de ella.

Lino, Waseda y Arenas dominan en el regional de base

KÁRATE

Paula Otero, del Grupo Covadonga, ganó el Universitario en kumite y en katas

C. L. J.

GIJÓN. Los clubes Gimnasio Lino y Arenas de Oviedo y el Waseda de La Felguera fueron los claros dominadores en el medallero en los Campeonatos de Asturias de base de kárate, que se celebraron en el polideportivo municipal de Pola de Siero.

En juveniles, los campeones

fueron Illán Suárez (Corvera), en 36 kilos; Daniela Cernuda (Corvera), en 37 kilos; Yaiza Fernández (Lino), en 42 kilos; Nerea Garrido (Arenas), en 47 kilos; Teresa Pol (Waseda), en menos de 52 kilos; Aitana Pérez (Lino), en más de 52 kilos; Dámaso Alonso (Lino), en menos de 60 kilos; Andrés Álvarez (Corvera), en más de 60 kilos; e Izán Álvarez (Lino), en 42 kilos, quien también se impuso en la modalidad de kata dentro de esta categoría.

En infantiles ganaron Cecilia Arango (Waseda), en más de 42 kilos; Mario Casas (Arenas), en 30 kilos; Diego Ribeiro (Arenas), en 40 kilos; Hugo Palleiro (Waseda),



Uno de los combates de kumite de la categoría alevín. E. C.

en 45 kilos; Celia Suárez (Lino), en 30 kilos; Beltrán Tamargo (Grupo Covadonga), en 35 kilos; Ana Laborda (Grupo Covadonga), en 36 kilos, y Beltrán Tamargo (Grupo Covadonga), en kata.

En alevines los triunfos se los repartieron Carla Díaz (Waseda), en 26 kilos; Catalina Argüelles (Lino), en menos de 42; Gonzalo de la Torre (Lino), en 34 kilos; Ángela Sánchez (Waseda), en más

de 32 kilos; Leo Bermejo (Corvera), en 28 kilos, y Alba Alperi (Waseda), en menos de 32 kilos. A ellos se suma la victoria en katas de Paula Turrado (Kando) y Pablo Menéndez (Kando).

En kata benjamín, los más pequeños, las victorias fueron para Paula Álvarez (Coliseum) y Marcos García (Arenas).

También se celebró en el mismo escenario el regional universitario. Paula Otero (Grupo Covadonga) venció en kumite menos de 55 kilos y en katas, modalidad en la que se alzó con el título regional también Alejandro Catalán (Kongym). Por su parte, Daniela Otero (Arenas) ganó en menos de 61 kilos; Álvaro Fernández (Corvera), en menos de 75 kilos; Iván Obaya (Kickboxing Gijón), en 60 kilos; Sergio González (Lino), en 67 kilos, e Ignacio Tapiella (Lino), en 84 kilos.