

# «El deporte es el motor que te hace crecer y mejorar, esa tiene que ser la base»

Los olímpicos asturianos Jessica Alonso, Alberto Suárez y Raúl Entrerriós abren el primer Congreso de clubes deportivos de ámbito nacional

CARLOS AMADO

GIJÓN. El Palacio de Congresos de Gijón acogió ayer la jornada inaugural del primer congreso de la Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas (Acedyr) de España, una ocasión de oro para que Asturias luciera músculo deportivo. Y qué mejor manera que presumir de algunos de los olímpicos que ha dado esta tierra ante los casi 400 inscritos a este encuentro sectorial destinado a técnicos, gestores, deportistas y estudiantes universitarios. Entre los asistentes, más olímpicos asturianos, como la actual vicealcaldesa Ángela Pumariega o el exárbitro de balonmano Ramón Gallego.

El acto protocolario de inauguración corrió a cargo de Antonio Corripio, vicepresidente de Acedyr y presidente de su delegación en Asturias; Ignacio Villaverde, rector de la Universidad de Oviedo; Vanessa Gutiérrez, viceconsejera de Cultura, Política Llingüística y Deporte; José Antonio Prieto, decano de la Facultad Padre Ossó, y Carmen Moriyón, alcaldesa de la ciudad. A continuación,



Jessica Alonso, Alberto Suárez Laso y Raúl Entrerriós, ayer, en el Palacio de Congresos. ARNALDO GARCÍA

fueron los exbalonmanistas Jessica Alonso y Raúl Entrerriós y el atleta paralímpico Alberto Suárez Laso los protagonistas del primer encuentro, con un coloquio sobre su evolución como deportistas desde la base hasta la élite.

Los tres coincidieron en reconocer que ninguno pensaba en alcanzar la profesionalidad cuando

dieron sus primeros pasos en sus disciplinas. Jessica Alonso reconoció que llegó al balonmano por divertirse con sus amigos del colegio Lloréu. «Es cuando te vas haciendo mayor y vas viendo las posibilidades que tienes, cuando empiezas a pensar en el deporte como una salida profesional», señaló. Raúl Entrerriós siguió los

pasos de su hermano Alberto en el colegio Noega en un deporte que «nada más probarlo me enganchó para siempre».

Suárez Laso recordó que sus inicios fueron en el fútbol, pero que fue el diagnóstico de su enfermedad de la vista lo que le llevó hacia el atletismo adaptado. «Cuando juegas al fútbol nunca

piensas en correr, más allá de detrás del balón o por castigo y al final acabé corriendo maratones», bromeó.

Sobre la presión de llegar a lo más alto y mantenerse, los tres también coincidieron en señalar que es algo que se aprende a gestionar y que «es una suerte y un privilegio ser deportista». «Aprendes a vivir en esa montaña rusa de que cada partido es un examen, pero somos unos afortunados porque yo todavía no he vuelto a experimentar nada que te dé la misma adrenalina que jugar ante miles de personas», abundó Jessica Alonso.

Pero volviendo a los orígenes, lo que quisieron dejar claro es que el objetivo de los más pequeños debe ser pasarlo bien y divertirse. «Disfrutar es lo más importante y lo más bonito para el que empieza», señaló Entrerriós, que actualmente es el responsable de formación en la sección de balonmano del Barcelona. «El deporte es el motor que te hace crecer y mejorar, esa tiene que ser la base», añadió. Suárez Laso también animó a los padres de los niños con discapacidad a que «les dejen probar y disfrutar del deporte porque te permite sentirte más libre para decidirte a hacer cosas por ti mismo».

El congreso celebra esta mañana su segunda y última jornada, que comenzará a las 9 horas, con la primera ponencia titulada 'Ley trans y deporte', en el salón de actos del Palacio de Congresos. Tras la última conferencia, denominada 'Deporte para la nueva longevidad', comenzará, en torno a las 14,15 horas, el acto de clausura, en el que Acedyr hará entrega de sus premios anuales.

# «El deporte de élite conlleva riesgos y hay quien hace lo mismo sin supervisión»

**Nicolás Terrados** Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva de Avilés

«En España, los niños y los jóvenes cada vez hacen menos ejercicio y nos está llevando a ser el país de Europa con más obesidad en esas etapas»

C. AMADO

GIJÓN. Uno de los máximos especialistas en medicina deportiva de España, el doctor Nicolás Terrados (Jaén, 1958), que ejerce en Avilés desde hace más de tres décadas, participó ayer en el Congreso Acedyr con una charla sobre el cuidado de la salud en los deportistas de élite.

«¿Qué problemas conlleva el deporte al máximo nivel?»

«Antes quiero recordar que en España los niños y los jóvenes cada

vez hacen menos ejercicio y eso está llevando a que seamos el país de Europa con más obesidad infantil y juvenil, como refleja un estudio en el que participé la Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Respecto a los cuidados de los deportistas de élite, hay que mencionar que asumen riesgos con esas cargas de trabajo tan intensas, pero es que ahora también hay personas que intentan hacer lo mismo que los profesionales sin los cuidados que tienen estos y es un grupo muy problemático.

«Por ejemplo, la gente que se lanza a carreras de mucha exigencia, maratones y trails...»

«Exactamente, cuando se habla de los riesgos del deporte de alto nivel, que algunos son de sobra conocidos como accidentes o lesiones, hay otros riesgos menos co-

nocidos pero que dañan mucho la salud del deportista. Las cargas de trabajo intensas les dañan el sistema hormonal y el inmunológico y eso también le puede ocurrir al que haga lo mismo, pero sin el control que tienen los deportistas de alto nivel.

«Esa supervisión, ¿cómo ha evolucionado a lo largo de los años?»

«Ha evolucionado muchísimo. Cuando yo empezaba, ese gabinete de prevención de riesgos del deportista de élite era solo el médico. Ahora, por suerte se trabaja en equipo y es algo fundamental. Trabajan juntos el preparador físico, el psicólogo, el médico o el fisiólogo, el técnico. Lo llamo gabinete de medicina laboral deportiva, porque en realidad lo que hacen los deportistas es un trabajo y hay que controlar sus riesgos, porque así tienen mejor salud. No podemos olvidar que un deportista si no tiene salud, no tiene rendimiento.

«¿Qué papel han jugado los avan-



Nicolás Terrados. A. G.

ces tecnológicos?»

«Nos han facilitado mucho el trabajo. Cuando hice la especialidad en el Instituto Karolinska de Estocolmo, para medir una muestra de ácido láctico había que pinchar la vena al deportista y sacar media jeringa. Ahora con una gotita de sangre analizamos muchas cosas. Antes los pulsómetros había que traerlos de Finlandia y eran carísimos. Ahora cualquiera tiene uno. La tecnología nos está ayudando muchísimo, sobre todo al control médico y de las cargas de trabajo.

«Cada vez más clubes cuentan

con departamentos de ciencias aplicadas al deporte.

«Está muy bien. Hay que meter la ciencia en el deporte. Estaba muy metida en el deporte individual, por ejemplo en el ciclismo, que tienen alrededor muchas personas de las diferentes ciencias como la medicina, la fisiología, la psicología y la biomecánica. Ahora se han dado cuenta en los deportes de equipo que también hay que meter todas esas ciencias y, como he explicado en mi charla, se han dado cuenta de que hay que individualizar. En un equipo de fútbol, de 26 jugadores uno es de una raza, otro de otra; uno tiene un porcentaje de fibras rápidas altísima y otro no; uno tiene 22 años y otro 32. Hay que individualizar las cargas de trabajo, la recuperación, la comida, etc.

«Gana visibilidad la salud mental en el deporte de élite.

«El estrés del deporte de alto rendimiento siempre ha puesto a algún deportista en problemas de salud mental. Ahora son más visibles, pero desde hace muchos años que pensamos que parte del equipo de trabajo tiene que ser un psicólogo que ayudara a ese control también.»