



Responsables, jugadoras y entrenadora del Telecable Hockey, por la Fidma.



El Balonmano Base Oviedo, con Mafalda y la concejala Covadonga Díaz.

## Mantenerse en forma por dentro y fuera

**Día del Deporte.** Grupo, Santa Olaya y Hockey Telecable visitaron EL COMERCIO mientras el rojiblanco Diego Sánchez participó en unas jornadas sobre salud mental

EVA HERNÁNDEZ



**E**l deporte invadió el jueves la Feria de Muestras, con la visita de varias entidades deportivas gijonesas. La actividad física tuvo su protagonismo y, de forma paralela, una jornada sobre salud mental organizada por el hospital Grupo Ribera Covadonga tuvo como protagonista de excepción al jugador del Sporting Diego Sánchez, mientras el Gobierno del Principado presentó el programa formativo 'ADN. Asturias, Deporte y Naturaleza'.

Entre las agrupaciones que visitaron la Feria fue fiel a la cita el Real Grupo Covadonga encabezado por su presidente, Joaquín Miranda. Le acompañaron Juan Mieres, grupista ejemplar 2024, y Carlos Ruesga, premio a trayectoria deportiva 2024. Además de responsables en distintas secciones y veteranos. En su recorrido, visitaron el Sabadell Herrero, Coca Cola, donde pararon a tomar un refrigerio para continuar hasta EL COMERCIO, donde pudieron ver las portadas antiguas que recorren

el casi siglo y medio de vida del decano gijonés.

También pasó por EL COMERCIO el Telecable Hockey Club. Su entrenadora Natasha Lee y las jugadoras Alnara Anido y Aine Pérez (recién incorporada al club) no dudaron en posar con el photocall que reproduce una portada del periódico. «Ojalá esta temporada salgamos también en ella ganando la Copa de la Reina», desearon de cara a una competición en la que el club tiene depositadas grandes ilusiones tras el acuerdo para que el torneo se dispute en el Palacio de Deportes de Gijón.

El Club Santa Olaya se sumó, cumpliendo también con la tradición, a las visitas a EL COMERCIO. Acudió el presidente, Gonzalo González, acompañado por varios miembros de la categoría de infantil y alevín. Entre ellos, Nicolás Vega, que ganó en la temporada pasada el Campeonato de España en 50 metros braza en alevín.

En el pabellón Asturias se presentó el programa formativo del



Clase de pilates en la sala mirador organizada por la facultad Padre Osso.





Promesas del baloncesto, en la visita del Gijón Basket.



Algunos de los integrantes de las categorías alevín e infantil del Club Santa Olaya.



Baloncesto femenino.

El Fodeba acudió con una amplia representación de jugadoras de diferentes categorías.

FOTOS: PINA / ARNALDO GARCÍA



La delegación del Grupo Covadonga, frente al stand de EL COMERCIO, con Angel M. González.



La psicóloga Lucía Balbona, la fisioterapeuta Silvia Vázquez, el jugador del Sporting Diego Sánchez, la médica deportiva Eva Carbajo y el traumatólogo Álvaro Rojas en la jornada deportiva del Hospital Ribera Covadonga.

proyecto 'ADN Asturias, Deporte y Naturaleza' que incluye ocho foros temáticos centrados en áreas como deporte y naturaleza, desarrollo rural, envejecimiento activo, deporte adaptado, deportes tradicionales y salud.

Asimismo, incorpora cinco aulas abiertas de formación especializada para deportistas, entrenadores, dirigentes y profesionales del ámbito físico y de la gestión deportiva. A esta oferta se suman campeonatos autonómicos, competiciones nacionales, jornadas divulgativas y eventos singulares repartidos por toda la comunidad, a los que se seguirán añadiendo

actividades a lo largo del año. La consejería ya ha impulsado dentro del proyecto ADN actividades como el encuentro 'Mujer y deporte' en La Morgal, el Festival de Montaña en Payares o la jornada 'Deporte para una vida' en Avilés.

El calendario para las próximas semanas incluye la tradicional prueba de esquí hierba en Pajares, que se celebrará el 24 de agosto, y el foro 'Deporte y desarrollo rural', previsto para el 28 de agosto en Santa Eulalia de Oscos. Este acto también sirvió para celebrar el reconocimiento del Principado como Región Europea del Deporte 2025.

En la parte más práctica, se realizó una jornada de pilates adaptado a personas mayores organizada por la Facultad Padre Ossó en la Sala Mirador.

#### «Las críticas afectan»

Y si bien los deportistas necesitan tener el cuerpo en forma, también se necesita una salud mental que lo acompañe. El 34% de los deportistas de élite presenta síntomas de ansiedad o depresión, y muchos evitan hablar abiertamente del tema por miedo a poner en riesgo su carrera.

Por eso, el Hospital Ribera Covadonga presentó su campaña

'Sentir la Camiseta'. Trece deportistas de élite han plasmado en su camiseta oficial un mensaje personal escrito en el interior, visibilizando aquello que sienten y que normalmente no se ve. Entre los participantes, se encuentra el jugador del Sporting Diego Sánchez, que alterna el puesto de defensa central y defensa izquierdo, que acudió a la presentación y posterior mesa redonda junto con la especialista en medicina deportiva Eva Carbajo, el traumatólogo Álvaro Rojas, la psicóloga Lucía Balbona y la fisioterapeuta Silvia Vázquez.

Cuando Sánchez llegó al primer equipo del Sporting sintió esa pre-

sión. «Te das cuenta de lo que significa este escudo para tanta gente no solo de Gijón, sino también de Asturias e incluso de fuera. No eres solo tú. Es una responsabilidad», señaló. «Las críticas te afectan. Fue cuando me di cuenta de que necesitaba rodearme de buenos profesionales», explicó. En salud mental, «a los deportistas a veces nos cuesta más abrirnos y pedir ayuda, y más a los jóvenes», afirmó. «Hace falta dar un pasito más para que se nos haga más fácil, porque después te das cuenta que esto te hace mejorar tanto personal como profesionalmente», concluyó.