

S & S

SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Cuando el novio de Mapi las vio jugar, lo tuvo claro: ella y su hermana Majo eran como aquellas hormigas atómicas de los dibujos animados. La 'K' refuerza ese juego agresivo y potente que las caracteriza y el poderío que muestran en la pista. Referentes del pádel y culés empedernidas, el fútbol es su segundo deporte favorito



WORLD PADEL
MAPI Y MAJO SÁNCHEZ ALAYETO

GEMELAS

ATÓMIKAS

GEMELAS ATÓMIKAS ▶ HAN OCUPADO EL N.º 1 DEL RANKING WORLD PADEL TOUR VARIOS AÑOS Y AFRONTAN CON ILUSIÓN ESTE FINAL DE 2020



CARME BARCELÓ
JOSÉ LUIS ROCA Fotos

Atómicas con 'K'. Eso, sobre todo. Bien de potencia ese 'apellido' con el que las conocen y admiran en todo el circuito. En el Real Zaragoza Club de Tenis, su capitana las enseñó a entrenar a todas como hormigas, cada una haciendo su trabajo. Y cuando el novio de Mapi las vio jugar, tuvo claro que aquellas mellizas eran como las 'Hormigas Atómicas' de los dibujos animados. Ese

poderío, ese físico, esa agresividad, esa fuerza y ese no dar nada por perdido caracterizan a estas deportistas que son todo un espectáculo en la pista. "Tenemos treinta y seis años pero aún podemos dar mucha guerra" -asegura Majo-. Aunque la lesión de Mapi fue un golpe duro, estamos ya en el camino y creemos que aún nos queda mucho por jugar y por ganar". El pádel profesional llegó "más tarde de lo que suele ser habitual. En 2010 decidimos dejar nuestros respec-

tivos trabajos e ir a por todas", cuenta Mapi. Mellizas -que no gemelas-, han caminado juntas desde el primer día de su vida. "Perfectamente encajables", comentan riendo. En aquella familia de siete hermanos, ellas dos eran una. "Nos miramos y lo sabemos todo la una de la otra al instante". Así lo demuestran en la pista, con una complicidad abrumadora. "Los meses que Mapi ha estado de baja -explica Majo- tuve que adaptarme a una nueva pareja, Delfi Brea. Aunque costó al principio adaptarme a otro tipo de juego y convivir con otra persona, me hizo crecer como jugadora y aprender".

FUTBOLERAS Y MUY CULÉS. Aunque su Real Zaragoza "nos hace sufrir" nunca dejarán de lado a su primer equipo del alma. El segundo es el Barça, con Carles Puyol "como referente absoluto", que también las ha tenido en vilo "con la situación de Messi". Majo entiende, "aunque me duela, que el jugador quisiera marcharse pero debió hacer las cosas de otro modo". Su hermana cree que "hubo una mala gestión de la directiva con él. No se merecía una salida así. ¿Que al final se queda? Puede jugar en su contra pero si recupera las ganas y la ambición, es el mejor del mundo". Ambas creen que "el 8-2 hizo mucho daño, pero tanto Messi como el Barça son mucho más que un resultado. No eres el peor cuando pierdes ni el mejor cuando ganas. Esto es una carrera de fondo".

"Aún podemos dar mucha guerra"



Sociología

Cómo afrontar este septiembre atípico

El mes de “la vuelta a...” este 2020 es muy distinto. Evitar expresiones lingüísticas muy arraigadas y **reforzar la inteligencia emocional** nos ayudará a integrarnos en el retorno a la ‘nueva normalidad’.

Ya estamos en septiembre, el mes protagonizado por la expresión “la vuelta a...”: La vuelta al cole, la vuelta a las rutinas, la vuelta a la práctica deportiva, la vuelta a la vida cotidiana, la vuelta a plantearnos la vida y repensar objetivos y sueños. Este extraño septiembre nos invita, de nuevo, a la vuelta, pero... ¿vuelta a dónde?

RETORNOS La mayoría de centros escolares vive en la incertidumbre a pesar de los nuevos protocolos. Profesores que anuncian huelgas los primeros días de colegio. A padres y madres que se niegan a llevar sus hijos al colegio, se les recuerda la obligación de escolarizar. Pero, ¿quién garantiza protección sanitaria en la escolarización presencial?

Si hablamos de la vuelta a la vida cotidiana, a cuál nos referimos? ¿A la nueva normalidad que construimos como podíamos antes de las vacaciones veraniegas?

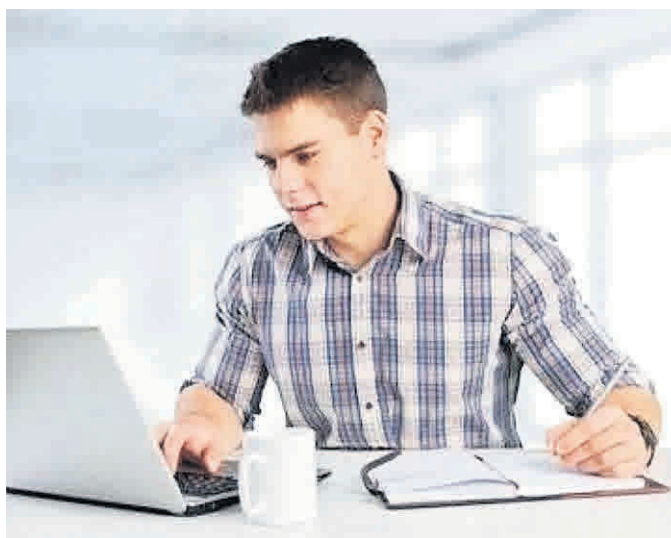
Parte de la incertidumbre y miedo que arrastramos desde la primera visita del COVID-19 es vivir en situaciones difusas, llenas de preguntas con pocas respuestas. En estas situaciones el lenguaje toma especial relevancia, pues con la palabra construimos el mundo que vemos. Estamos anclados en utilizar la expresión ‘vuelta a...’ que evidentemente podemos asumir desde el plano intelectual, pero no es tan evidente que lo estemos haciendo desde el plano emocional.

Alicia Aradilla, experta en neurolingüística y autora de “Teletrabajar, pero bien” (ed. Diana), un libro que ayuda a entender y aplicar el teletrabajo en la nueva realidad que vivimos y poder así conseguir el éxito, afirma que “las expresiones lingüísticas que utilizamos en nuestras conversaciones cotidianas son el interruptor directo a estados emocionales – en su mayoría aflitivos- que sólo desde una consciencia del lenguaje y una alta inteligencia emocional podemos gestionar con éxito”.

La socióloga nos da estas claves lingüísticas para este inusual septiembre:

1.- Evitar el automatismo de comunicarte con expresiones clásicas que no se ajustan a este momento. Por ejemplo, ‘vuelta a la rutina’.

2.- Situaciones nuevas requieren un lenguaje distinto. Atrévete a expresar-



te con nuevo vocabulario, nuevas maneras de explicar tus vivencias, nuevas palabras para enfocar tus objetivos y retos futuros.

3.- Presta atención a cómo te expresas en situaciones que percibes difíciles de comunicar, son las situaciones más fáciles para tomar consciencia de tu lenguaje.

“Tomar consciencia de nuestro lenguaje es una clave para vivir situaciones, como la actual, en la que nuestro poder como individuos sobre la mayoría de cuestiones, es muy pequeño, pero el poder sobre nuestras palabras es absoluto”, añade la experta.

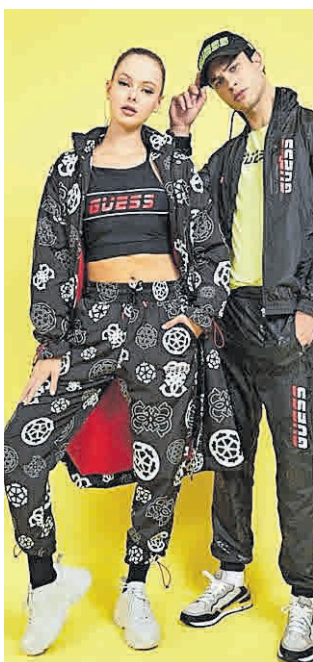
INTELIGENCIA EMOCIONAL Además del lenguaje, que es clave para este atípico septiem-

bre, necesitamos ‘volver al cole’ aumentando nuestra inteligencia emocional para saber vivir – distinto de saber sobrevivir- los tiempos que vienen. Años pasados en septiembre volvían las acciones de la vida cotidiana, que aportaban tranquilidad y certeza a nuestras vidas en el plano individual y en el plano social. En nuestros patrones mentales y significados sociales, septiembre es un mes de reinicio, de reseteo para instalar nuestro mejor programa mental y emocional que nos lleve directo a conseguir objetivos y deseos. Este año los objetivos se perciben mucho más difíciles y los deseos se sienten de manera más intensa. Por ello, Alicia Aradilla, aporta estos consejos para afrontar la vuelta a las rutinas de este año ‘diferente’:

- **Aumento del autoconocimiento emocional**
- **Aumento de las habilidades comunicativas**
- **Gestión del estrés interno**
- **Conciencia de la subjetividad individual**

“Estos aspectos, que forman parte de la inteligencia emocional, han pasado de ser necesarios a ser imprescindibles, no para pasar el curso, sino para vivir (que no sobrevivir) la vida. La buena noticia es que se pueden aprender y desarrollar en cualquier edad y circunstancia. Así que más que nunca es necesario la vuelta al cole (emocional)”, concluye la socióloga.

Zona Vip



La colección **Activewear** es la apuesta de **Guess** en ropa deportiva. La icónica sensualidad de la marca sigue presente en esta llamativa línea de actitud futurista.

El 19 de febrero se celebra en Milán el partido de octavos de final de Champions entre el Atalanta y Valencia. Una noche que expertos y autoridades han señalado como **una bomba biológica en la propagación de la Covid-19 en Italia y España**. De esa propagación formó parte,

Skullcandy, la marca de audio inspirada en un estilo de vida original, acaba de lanzar **Crusher Evo**, el recién llegado a su mítica colección **Crusher**. Este nuevo modelo ofrece una experiencia sonora única gracias a importantes avances tecnológicos.



sin saberlo, el periodista deportivo **Kike Mateu**, que se convirtió a su vuelta en el primer infectado por coronavirus en Valencia: el paciente cero. Este es el título del libro que firma el que se convirtió en el primer testimonio público en España desde dentro de la enfermedad.



Natura Bissé celebra este mes la primera edición solidaria **Beauty Lovers Day**. La firma cosmética se une a sus centros de belleza colaboradores para cuidar la piel de las personas en tratamiento oncológico.



mos

Fitness

Operación retorno

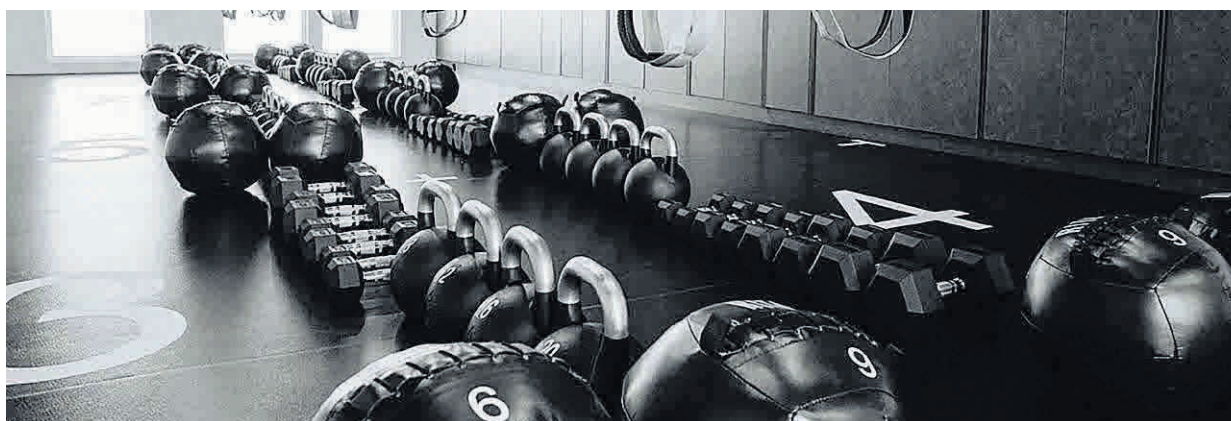
Septiembre es el mes que nos devuelve a la realidad, nos anuncia el final del verano y nos lleva directos a la rutina. Aunque este año la vuelta a la oficina se vaya a retrasar para muchos, el 'homeoffice' será sinónimo de nuestra 'nueva normalidad' y lo cierto es que una jornada laboral completa sin moverse de casa puede resentir el ánimo y el físico de las personas. Una de las soluciones naturales para evitar el resentimiento es el deporte. Con la práctica deportiva se generan endorfinas que ayudan a sentirse mejor y a estar saludable y eso tiene un efecto directo en el rendimiento laboral, reduce el estrés, aumenta la concentración y favorece un entorno agradable y feliz.

Desde **Urban Sports Club** nos dan algunas claves para integrar el deporte en nuestra rutina laboral. Si se quiere retomar el hábito no se debe esperar a que aparezca una motivación que, a veces, no llega. Lo que se debe hacer en primer lugar es **establecer un objetivo realista y un compromiso con uno mismo**. Marcarse objetivos demasiado altos puede llevar a la frustración y provocar lesiones en el cuerpo. En el centro Ritual Gym España recomiendan empezar con sesiones de entrenamiento de 30 a 45 minutos varias veces a la semana para mantenernos y conseguir mejoras físicas. En segundo lugar, se recomienda **ponerse en manos de profesionales del fitness**, ya que tener a alguien que ayude en los ejercicios siempre facilita el proceso, sobre todo después de un tiempo de inactividad.

Y, por último, **escoger un deporte u ejercicio que guste y motive**. En este sentido, los ejercicios funcionales que no dependen de máquinas ni requieren grandes materiales son los más recomendables para aquellas personas que les cuesta más compaginar el deporte con su rutina laboral o que disponen de poco tiempo.

Álvaro Conejos, studio manager de Love Cycle asegura que siempre es mejor hacer deporte por la mañana, lo más temprano posible, ya que **"llegas con más energía al trabajo, y además no puede surgir nada a lo largo del día que te impida entrenar, ¡porque ya lo has hecho!"**

Después de un tiempo de inactividad se deben tomar precauciones para que el cuerpo se adapte a la nueva actividad física, es importante no retomar el deporte desde el mismo punto en el que se dejó. En Love Cycle recomiendan reducir los kilogramos y el tiempo a la mitad de lo que solíamos entrenar. Otras precauciones a tener en cuenta son mantenerse hidratado antes y después del entrenamiento, no hacer demasiada fuerza en los ejercicios, empezar haciendo todos los movimientos solo con peso corporal al principio y dejar días de descanso entre entrenos.



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15