



## ¿Afectará el ramadán a la preparación de las selecciones árabes del Mundial?

«No nos va a afectar porque hemos preparado todo, estamos acostumbrados a esto», responde categórico el seleccionador de fútbol de Túnez, Nabil Maaloul, cuando se le pregunta por la polémica de si afecta en la preparación y el juego de un profesional el ayuno del mes sagrado de Ramadán.

Una opinión que contrasta con la de la mayoría de expertos -médicos, nutricionistas, preparadores físicos y entrenadores- que insisten en que **altera tres funciones reguladoras del cuerpo básicas, como son la alimentación, la hidratación y el sueño**, además de reducir la potencia muscular.

Y que merma la capacidad de reacción y concentración de los jugadores de elite, sobre todo en la fase final de este mes sagrado -en el que el creyente musulmán no puede comer ni beber durante el día para entregarse a Alá- como le ocurrió al egipcio Mohamad Salah y al senegalés Sadio Mané.

«Por supuesto que afecta. Nosotros que tenemos ahora que preparar los juegos del Mediterráneo, tenemos que adaptar el tema de los entrenamientos», señala Toni Gerona, seleccionador nacional de balonmano de Túnez, con amplia experiencia en equipos del mundo árabe.

«Lo que hacemos es hacer una sesión no muy fuerte sobre las cinco de la tarde, antes del Iftar (ruptura del ayuno), con mucho cuidado porque los jugadores están al final del día, y es peligroso hacer una cosa muy intensa», explica.

«Algo muy táctico, o tema gimnasio, con pesas, para que no hay contacto, o esprint, o algo muy explosivo que pueda llevar a lesiones y después normalmente, sobre las 11.30 ó 12 se hace la sesión fuerte de entrenamiento. Esto cuando hay dos sesiones, si no solo por la noche», agrega.

Un ritmo que afecta más o menos en función del horario de los partidos.

En las competiciones locales o internacionales entre países y equipos musulmanes durante ramadán, el inicio se retrasa hasta pasadas las 10.00 de la noche para que los jugadores tengan tiempo de comer y calentar en condiciones.

En el caso de Salah y Mané, dado que el partido comenzó muy pegado al horario de la ruptura del ayuno -que debe hacerse nada más caer el sol- su capacidad de recuperación y calentamiento se vio afectada, coinciden los expertos.

Los más críticos recalcan, además, que es «una decisión gratuita» que tiene que ver más con la imagen pública que se quiere proyectar -por la presión social-, que con el respeto a un precepto religioso, ya que la ley islámica ofrece excepciones.

«El ayuno es obligatorio todo el mes, pero hay situaciones en el que comer está permitido. Si un creyente realiza un viaje que le aleje más de 90 kilómetros de su lugar de residencia, tiene derecho a comer y beber», confirma a Efe el imán de una de las principales mezquitas del norte de Túnez.

Gerona añade al debate sobre la alimentación y la hidratación, el componente del cambio en el ciclo del sueño. Es habitual que los creyente estén despiertos toda la noche o se levanten en tono a las cuatro de la mañana para hacer el Sujur, la última comida antes del ayuno.

«Esto en cuanto a los entrenamientos. Luego por supuesto al tema del sueño. Se les dice a los jugadores la importancia de que no estén hasta la cuatro de la

madrugada, si no que intenten descansar, intenten dormir», recalca.

«Durante el día los biorritmos cambian y sobre todo hay que ir con mucho cuidado con los partidos. Nosotros hemos cancelado partidos en Europa, que se juega a las cinco y seis de la tarde, y es peligroso porque sobre todo en la última semana de Ramadán los jugadores llegan con el componente muscular muy deteriorado», afirma el técnico catalán.

«Luego hay que hacer (trabajo específico) progresivo porque en una semana pueden recuperar el nivel que tenían antes», agrega.

Esta es una de las claves de cara al próximo mundial, en el que por primera vez cinco selecciones de países islámicos competirán en la primera fase, además de otros con población musulmana y jugadores musulmanes como Senegal o Nigeria.

El Ramadán concluye este año en torno al 15 de junio -depende de la luna-, día en el que dos de ellos -Marruecos e Irán- competirán entre ellos en San Petersburgo sin tiempo para recuperar, al igual que Arabia Saudí y Egipto, que arrancan también en esa fecha.

Más suerte tiene Túnez, que al estar encuadrado en el grupo G no debuta hasta el 18 de junio frente a Inglaterra, con algunos días más de margen.

«Personalmente tengo gran experiencia en la preparación durante el mes de Ramadán, tanto cuando estaba en el equipo nacional en 2003-2004-2005, también con la selección de Kuwait y con un equipo del Golfo donde entrenaba», explica a Efe su técnico.

«Es verdad que afecta mucho durante el mes de junio, ya que no podemos estar todo el día sin beber al tiempo que nos entrenamos, por ello hemos aplazado todos nuestros entrenamientos a la noche. Afortunadamente nuestros partidos comienzan cuatro o cinco días después del final de Ramadán», admite.

«Es imposible tener un buen rendimiento sin comer ni beber», insiste a Efe Nelson Rojas, técnico y ojeador argentino con amplia experiencia en Senegal y el norte de África.

«Al pasar los entrenamientos a la noche cambia la rutina física de los jugadores, incluso el metabolismo. Si entrenan a las diez de la noche, no se acuestan antes de la dos de la mañana. Y si tienen una vida normal durante el día, eso es

perjudicial para el descanso», agrega Rojas.

El argentino hace hincapié en que al contrario que profesiones con turnos nocturnos, el Ramadán solo es un mes al año, única época en la que se cambia el horario.

«Son meses de mucho calor en el hemisferio norte y eso también influye mucho. No es tanto que no coman si no que no toman agua y otros hidratantes. Pierden demasiados minerales en la transpiración y no se pueden recuperar», abunda.

«Eso trae un perjuicio a los músculos, a los órganos. El ramadán se instauró hace 1.300 años, y aquel momento no se jugaba la fútbol. Algunos muftis creen que es lícito dar a los jugadores una excepción y pasar el Ramadán a otra fecha, como se hace con los viajeros. Es una buena iniciativa», concluye.

Otra cosa es la educación y sobre todo la presión social, claves en un progreso aún por llegar, lo permitan.

Texto: EFE