



CICLO DE ENTREVISTAS DE FIN DE SEMANA

IARA LUGO

“Nuestra base es el equipo”

Periodista Laura Cabrera, secretaria de comunicación social.

Es jugadora de rugby, tiene 24 años e integra el equipo femenino del Lanús Rugby Club. La historia de Iara es la de miles de deportistas que viven a diario: la de la incertidumbre de no saber cuándo volverán a competir, la de entrenar en casa a la espera de que ese esfuerzo de sus frutos.

Imaginen dedicar toda una vida al deporte, a la preparación física, a los entrenamientos para futuras competencias y que de golpe un día alguien les diga que el club del que forman parte deberá cerrar sus puertas a causa de una pandemia. Imaginen ahora haber llegado al día 90 de aislamiento, buscando alguna motivación para entrenar, tratando de mantener unido a un equipo, intentando que ninguna afloje porque si no hay equipo no hay nada. Esa es la realidad de miles de deportistas no solo en el país, sino en todo el mundo.

En marzo el Coronavirus cambió la vida de todas y todos los argentinos, quienes modificaron aspectos cotidianos a la espera de ganar la batalla, de volver a salir, de recuperar los afectos, los hobbies, las pasiones. Hoy contamos la historia de Iara, deportista de Lanús Rugby Club, que como otros y otras tantas luchan contra la ansiedad y sueñan con el día en que todo vuelva a ser como antes, como cuando se entrenaba en conjunto y al aire libre, como cuando salir de casa para ir al club no representaba un peligro.

¿Recordás el último entrenamiento?

Recuerdo que fui al club con mi hermana y dos amigas, fuimos a entrenar. Cuando terminamos, todos los chicos de superior y el presidente del club se acercaron para contarnos que UAR había anunciado que se cerraban los clubes hasta nuevo aviso.

¿Qué fue lo primero que pensaste cuando anunciaron por primera vez el aislamiento?

Pensé que iba a ser de dos semanas, tranqui, pero después ya no. Veíamos que se iba extendiendo.

¿Hubo alguna charla de grupo ante el nuevo contexto?

Sí. Estuvimos incentivándonos. Tuvimos una semana en la que no hicimos nada, nos estuvimos adaptando. Pero a partir de la segunda nos bajamos zoom y empezamos a entrenar juntas. Hacíamos desafíos y cosas como para mantenernos unidas.



Más allá de lo deportivo e individual, hay una lógica de equipo que también necesita mantenerse en movimiento, ¿cómo trabajan estos aspectos?

Primero pensar que tenemos que estar juntas porque ninguna juega sola. Tenemos que entrenar todas, ya sea juntas por zoom, juntas por WhatsApp o como sea. Nuestra base es el equipo, ninguna se destaca sola, nos destacamos como equipo, esto incluye al staff de entrenadores, al manager y a las jugadoras. Siempre tratamos de buscarle la vuelta para mantener al grupo unido. Ni creérnosla ni sentirnos menos en relación a otros equipos.

A más de 90 días de aislamiento, ¿cómo está hoy el equipo y a qué aspira para su regreso?

El equipo está bien. Tuvimos nuestros altibajos, tuvimos semanas en las que entrenaron tres o cuatro chicas, eso fue un bajón a mitad de la cuarentena pero a partir de eso buscamos nuevas estrategias, como por ejemplo dividir el grupo en subgrupos por afinidad para entrenar juntas. A esto lo llamamos "autogestión de entrenamiento", entonces nuestro coach nos pasa la rutina y, si queremos, mandamos fotos de la llamada por whatsapp, que es la plataforma que usamos porque nos resulta más abarcativa.

Desde lo individual, ¿cómo te entrenás en tu casa?

En mi casa entreno con mi hermana, que también juega en el equipo. Le dedicamos una hora por día, que es lo que nos lleva la rutina. Cuando es por zoom con el equipo entrenamos hora y media. En total serán seis horas semanales, es poco pero la motivación a veces no ayuda porque no tenemos ganas de hacer nada, pero hay días que sí. El entrenamiento en equipo influye mucho.

¿Tenían algún torneo pendiente?

Teníamos el partido del top 8 de URBA. El año pasado habíamos terminado terceras y este año aspirábamos a llegar alto para ir al Nacional de Clubes. Para el regreso aspiramos a ser la misma cantidad que éramos cuando anunciaron la cuarentena y llegar en estado físico óptimo, porque no muchas tenemos las condiciones necesarias en cuanto a espacio para entrenar. Y aspiramos a cuando volvamos al club volver con todo, hacer la pretemporada que arrancamos con mucho sacrificio el 8 de enero.

¿Qué aspecto creés que fue el más castigado por el coronavirus dentro de esta disciplina?

A nivel club lo económico. El club está en equilibrio pero las cuotas que se pagaban en efectivo ya no se pagan, se rebajaron salarios. Otro problema es el estado físico, eso se perdió un montón, comemos más, subimos de peso, nos agarra ansiedad y eso influye muchísimo sumado a los problemas personales que cada una pueda tener.

¿Cómo imaginás la vuelta a las canchas?

La vuelta a la cancha es lo que más espero porque yo el año pasado me rompí el ligamento cruzado, me operé y estoy en recuperación. Se juntó todo: la pandemia y mi lesión. Tengo mucha ansiedad, me imagino el corazón que te va a mil en la entrada en calor o cuando suena el pitido inicial. Nosotras decimos que en ese momento tenemos la mente fría y el corazón caliente. El rugby se juega más con la cabeza pero las emociones de ese momento son lo que a mí más me hacen pensar en esa vuelta a la cancha.





ENTREVISTA DE FIN DE SEMANA

IARA LUGO