

EL PREMIO

Autor : Joan Rius Sant

PRIMERA PARTE

UNO

Sandra Valmoral contemplaba ensimismada las gotas de espuma que caían de sus largas piernas estiradas fuera del agua. Demasiado tiempo sumergida en el hidromasaje. Elevar la pierna y mover los dedos de los pies era la primera fase para tonificar su relajada musculatura y comenzar la siempre penosa maniobra del imprescindible desperezamiento tras el abuso de agua caliente y burbujas. ¿Por qué es imprescindible haberse fatigado para gozar plenamente de los placeres de aquel baño? Como dicen la gran Chavela y Sabina "... no hay amor sin espinas". Tras la fatiga es uno de los placeres más intensos que podemos otorgarnos regularmente sin pecar de gula ni de lujuria. El baño relajante es el paraíso.

Sandra estaba harta de vivir su intimidad al ritmo que marcaban los acontecimientos externos; pese a sentirse una mujer casi perfecta y dueña de su destino se vino abajo pasados unos de la separación. De una separación que estaba aceptada pero no asumida. Las impertinencias que tuvo que soportar de un pseudoescritor loco le hicieron mirar atrás, y se dio cuenta que tocaba fondo. Se miró sin tapujos y vio que vivía peligrosamente con el tiempo, que consumía días sin vivirlos y que el descanso era más necesidad que placer. No gozaba el reposo, lo utilizaba para reponer fuerzas para seguir devorando tiempo y vivir el trepidante ritmo del implacable metrónomo del trabajo, de un trabajo que, supuestamente, daba sentido a su vida y le permitían mantener un estatus de doña eficiencia, un ficticio equilibrio emocional y una frágil seguridad personal.

Al tiempo que se desperezaba en el baño y decidía por enésima vez que era el último minuto antes de la ducha fresca, inventaba la teoría de que el deporte había nacido como sustituto de la religión y de sus penitencias. Los nuevos ritos, bien vistos socialmente, de mortificación de la carne y fortalecimiento del espíritu se convertían en el requisito previo para alcanzar un placer sublime. Si antes para obtener el perdón y la paz con Dios se debía practicar el ayuno y la abstinencia de “las carnes”, mortificarse con cilicios y penitencias en forma de castigos corporales, hoy para gozar del placer y carnal y del descanso son necesarias la penitencias laicas con los mismos elementos básicos cambiados de nombre: los ayunos por dietas, los cilicios por estiramientos y las penitencias por salas de pesas y las promesas se pagan con kilómetros de carrera por el asfalto. Si antaño estar bien con Dios te hacía gozar de un reconocimiento social, hoy tienes que estarlo, y más si eres mujer, con tu figura, con el colesterol y con la contención exterior de tus pasiones ¡Que manera de vivir la liberación de la mujer y de gozar de una sociedad laica!

Aquellas recurrentes reflexiones daban pie a nuevas disquisiciones; nuevas excusas para alejar la culpabilidad de abusar del placer del baño, para posponer la ducha de agua un poco más fría que ponía punto final al paréntesis de relajo y la enfrentaban con la realidad. El baño y la carrera en solitario por el parque eran los únicos momentos en que Sandra daba rienda suelta a su imaginación dejando aflorar libremente sus pensamientos. Jugaba gratuitamente y sin fin concreto con ideas, hechos y personas que de forma anárquica entraban y salían de su mente. Los cerrojos emocionales, que tras la separación se había autoimpuesto en su más honda intimidad, solamente perdían eficacia en los momentos de esfuerzo físico y en el mágico relax

posterior. Solo era en aquellos pellizcos de tiempo cuando no encorsetaba el pensamiento, los cortos momentos que afrontaba realmente su realidad sentimental sin mascarillas ni forzadas racionalizaciones.

Tras la separación de Gerardo la vida sentimental de Sandra era nula Sandra. Tardó mucho, en darse cuenta de la encerrona sentimental en la que, ella sola, se había metido. Creía que vivir en la contención sexual y emocional era un seguro para no volver a ser lastimada. El miedo a otro fracaso le hizo abonar absurdas cargas de rencor contra su ex marido, un rencor que utilizó como parapeto emocional en sus relaciones con el resto del género masculino. Aquel feroz autocontrol sentimental sólo cesaba en los instantes de esfuerzo físico y en el posterior relax en la bañera, los únicos ámbitos donde se permitía fantasear con amores ideales con sexo contundente y venganzas feroces contra los oníricos supuestos amantes. Una vez fuera del baño y zanjada la sesión de catarsis, recomponía su imagen tan seductora como distante. Le perseguía el deseo de llegar a parecerse a la Deneuve, aquella belleza de gélido rostro y mirada tan perdida como impenetrable. En algunas de sus fantasías solitarias se sintió la *Belle de Jour* la dama de corazón de piedra y doble vida en la película del genial Buñuel.

Notaba cambios en su ánimo. Desde hacía unas semanas sus sentimientos parecían tomar nuevos rumbos, perdían agresividad, rencor y afloraba nuevamente la necesidad de afecto, de querer y ser querida, de abandonarse en otro sin reservas ni maquiavelismos. Se miraba en el espejo y podía ver como su rostro perdía la acartonada rigidez y sus músculos faciales, más relajados, disparaban expresiones cambiantes, guiños involuntarios y sonrisas naturales. El color natural retornaba a unas mejillas que ya no necesitaban

tantas dosis de colorete. Había llegado el momento de perdonarse a sí misma por haber prejuzgado a todo el género masculino por la deslealtad de un solo hombre hacia ella, su exmarido, y por la demencia de un imbécil, aquel loco de Ignacio.

Llovió sobre mojado. Meses más tarde de la definitiva separación apareció aquel libro escrito por un estúpido personajillo plagiador de relatos y vocero literario. Una historia donde la protagonista se llamaba Sandra Valmoral, como ella. Construyó el personaje con muchos datos reales de su vida privada y profesional pero atribuyéndole una personalidad un tanto ninfómana dentro de una historia totalmente ficticia. Lo peor, lo más grave del culebrón era la desfachatez del autor al afirmar que todos los hechos y personajes eran reales.

Aquel relato la terminó de hundir. Pasó los tres últimos meses muy mal. Quizás aquella puntilla fue el empujón que necesitaba para tocar fondo y comenzar aquella meteórica recuperación. Ahora a base de reflexión y esfuerzo, tras aquel revulsivo notaba que reconducía el presente hacia un futuro más optimista. Si no sabía muy bien como quería reconducir su vida, sí que tenía muy claro los senderos que jamás tomaría en el futuro.

Era la hora del perdón, de acceder a gozar nuevamente del afecto de un hombre. Se tocaba los pechos y acariciaba su vientre terso por los abdominales: “Demasiadas noches privando a potenciales amantes de estos encantos”, pensaba irónicamente para recargar su recobrada autoestima. Sabía que era ella y sólo ella quien más perjudicada había salido de este ejercicio de bloqueo sentimental; reconocía que estaba huérfana de afecto y ternura. Dejaría de esgrimir excusas peregrinas, había sido absurdamente exigente al poner tantas condiciones para un posible candidato a cenar con

ella, al situar el listón a una altura imposible de superar por ningún hombre de carne y huesos.

Hace un par de meses conoció a Mario, un doctor en antropología del derecho que presidía la mesa redonda de un congreso de los muchos que su empresa organizaba en Costamarca. Sí, en el mismo entorno donde se encendió el detonante de un demencial enredo de plagios y sandeces en el que de forma indirecta se vio desagradablemente implicada.

Cuando sus pensamientos se detuvieron en Mario, como movida por un resorte, se levantó precipitadamente de la bañera y se dejó enjuagar por el agua fresca de la ducha, no quería fantasear más en solitario con él. El encuentro con Mario le hizo recordar un principio básico que estuvo a punto de transgredir: cuando encuentras al hombre perfecto y está disponible, no fantasees, no tengas escarceos oníricos. Si la historia no prospera mayor será la decepción.

Aquel calambre emocional con Mario no pudo consumarse. No pasó de unas miradas tras una taza de café después de unos días de relación meramente profesional. Pese a que no ocurrió nada, Mario sirvió para resituar ciertas cosas: ordenar sus deseos, aparcarse su orgullo de hembra herida, resentida contra el mundo y bajar el grado de prepotencia emocional que la empujaba a mirar a los hombres por encima del hombro. Movida por un ataque de realismo puso en marcha un inteligente ejercicio de coherencia que le llevó a poner el listón sentimental a una altura más acorde con la realidad y reciclar las excusas que, invariablemente desde la separación, le habían empujado a rechazar amantes potenciales. Cambió de registro y dejó de jugar a comparar a los posibles amantes con un perfil de hombre inexistente. Desechado el hombre

ideal y en un esfuerzo de realismo, tenía muy claro como no quería que fuese un posible amante o su futura pareja. Había abierto mucho el espectro de posibles.

Aquella noche lo tenía decidido: en lugar de poner barreras iba a facilitar las cosas; como dicen en las novelas rosas: se dejaría llevar por el corazón.

Miró las mallas de gimnasia que reposaban arrugadas en el suelo, doce mallots en dos años. ¿Qué sentido tenía aquella coquetería extrema? ¿A quién quería impresionar? Nunca se había preocupado tanto por la lencería como los últimos dos años, cuando solamente la lucía en los vestuarios del gimnasio frente a compañeras de sudores. Antes, cuando las cosas iban bien con Gerardo, se reía de la competencia que existía entre las mujeres en el gimnasio. Tanto dentro como fuera del vestuario parecía existir un premio para la que consiguiera epatar más con la lencería más *in* y los mallots más *top*. ¿Por qué había entrado en este juego? Justo cuando comenzó a mostrarse indiferente con los hombres nació el deseo de ser admirada buscando el reconocimiento entre mujeres. Las respuestas la llevaban a terrenos demasiado complicados y quizás absurdos ¿es posible que la mujer use más la coquetería para enseñar sus armas, su potencial a sus congéneres, que para impresionar a los hombres? Realmente, reflexionar sobre una misma era necesario, pero Sandra advirtió que había que acotar y poner límites a los análisis de las propias actitudes so pena de terminar racionalizando el acto más insignificante y perder la imprescindible dosis de espontaneidad vital y terminar totalmente desquiciada.

Aquella tarde estaba física y mentalmente dispuesta a romper el maleficio de la sequía emocional y sexual. Se vestiría con premeditación y alevosía; esta vez

no sería para competir absurdamente con compañeras de sudores en el gimnasio, se pondría maravillosa para deslumbrar a un hombre. Deseaba que tras la cena, Heliodoro, que había venido aquella noche a Costamarca, se interesase por admirar su lencería.

Heliodoro era un experto en aeróbic y al igual que ella, era una de las muchas víctimas de las demenciales estupideces de Ignacio Martínez. Un mequetrefe, supuesto experto en gastronomía y deporte, que gozaba de una inusual desfachatez para el engaño y el fraude.

El último día, por teléfono rieron a carcajada limpia hablando del efecto dominó y las teorías del caos, y comentaron una película que ambos habían visto sobre el efecto mariposa: el aleteo de una mariposa en Londres puede desencadenar una catástrofe en Madrid. Por fin fue capaz de tomarse el embrollado y demencial conflicto a risa. Resultaba difícil imaginar la existencia de una mente tan irracional como la de Ignacio Martínez, capaz de crear aquella caótica trama de despropósitos y fraudes sin ninguna finalidad aparente y con la casi seguridad de que sería descubierto todo el montaje y le caería encima como un castillo de naipes.

Cierto que en la sociedad de la comunicación todo el mundo busca sus instantes de gloria, pero el método usado por Ignacio Martínez para ocupar su mediatez efímera se salía de los parámetros de la lógica para entrar en los de la demencia. Su actitud podía calificarse de neomarxista (grouchiana, que no karliana) al arrastrar en su surrealista y alocada carrera hacia la gloria a empresas, sindicatos, colegios, asociaciones, editoriales, abogados, técnicos deportivos, matrimonios, programas de televisión y un largo etcétera de personas que padecieron los efectos colaterales de su loca aventura.

Paradójicamente, el resultado final del cisco, según le avanzó Heliodoro por teléfono parecía que sería satisfactorio para casi todos los afectados. El caso había adquirido una dimensión que iba mucho más allá del libro y de sus afectados. Querían lanzar al payaso de Ignacio al fugaz estrellato mediático.

El libro desencadenante del conflicto llevaba implícito muchos de los elementos básicos para generar un escándalo: plagio, mentiras, calumnias, atentados al honor y, por si fuera poco, la existencia de un *negro*, que no un individuo de piel oscura, y sí un escritor que dio forma a las notas y apuntes que suponía escritos por Ignacio Martínez. Un escriba desconocedor de que el autor de los apuntes y artículos que estaba ordenando en forma de relato no era Ignacio Martínez, sino que las había plagiado de diversas fuentes.

Pero ella, Sandra Valmoral, era la única víctima de las correrías de Ignacio Martínez que ni había sacado partido del embrollo ni creía que pudiera sacarlo, el mal moral ya estaba hecho. Sandra aparecía en aquel relato con nombre, apellidos, domicilio, estado civil y demás detalles de su vida privada. Junto a estos datos reales, el supuesto novelista le atribuía una personalidad, acciones y actitudes que nada tenían que ver con su vida. Para culminar el despropósito no tuvo pudor en afirmar que todos los hechos y personajes que aparecían en el libro eran reales.

Cuando el *negro* finalizó su tarea, Ignacio presentó el texto a un concurso de relatos deportivos. Lo ganó, cobró el importe del premio, se marchó a Chile, con aura de técnico laureado, varios libros bajo el brazo y el flamante certificado de ganador del concurso de relatos deportivos. Dejó en casa tantos cabos sueltos como kilómetros le separaban de Madrid.

Aquella noche Sandra esperaba su recompensa. La cena con Heliodoro podría ser el principio de su reencuentro con el mundo del afecto en el sentido menos platónico del término. Intuía que podía comenzar a encontrar la compensación particular que equilibrara un poco la balanza tras tantos quebraderos de cabeza, sonrojos, bromas y enfados que las andanzas de Ignacio le había provocado. En el fondo no guardaba rencor contra Ignacio Martínez, reconocía que aquel desgraciado evento, que inicialmente la sumió al borde de la depresión, fue el revulsivo que propició el despegue para reencontrarse con la vida. Aquella velada podía ser el momento de plasmarlo en algo más tangible.

Se miró en el espejo, estaba radiante, era la primera vez en mucho tiempo que estudiaba cada prenda de ropa con la premeditada intención de que un hombre sucumbiera a sus encantos. Con su ex marido dejó de preocuparse por aquellas nimiedades; recordaba que durante los últimos años de pareja jamás se vistió o desvistió pensando en él. La atracción sexual se daba por supuesta, tan supuesta que al final no se explicitaba nunca.

El pulso de Sandra se aceleraba a medida que alisaba su vestido por el pecho, se excitaba de pensar que a Heliodoro le sería difícil apartar la vista de su escote. Hacía tanto tiempo que no se sentía así de seductora que notaba los potentes latidos de un corazón que acude a la primera cita.

“Serás tonta” se dijo “Si con camiseta de algodón y vaqueros ya estas irresistible. ¡Esto es autoestima y lo demás tonterías!”

Se lanzó un beso contra el espejo ajustándose los detalles de la falda, cogió el bolso y cerró la puerta con el lápiz de labios en la mano a la espera de que el espejo del ascensor sugiriese el último retoque.

DOS

¡Por fin reconocían mi trabajo!

Los años de estudio y de riguroso análisis del hecho deportivo tenían un foro adecuado donde poder exponer y debatir mis hipótesis. No puedo negar que aquella carta me sorprendió, cayó sobre mi crónico desánimo como una megadosis de Prozac. Desconocía los motivos que habían llevado a los organizadores del congreso a fijarse en mí, e invitarme a presentar aquella ponencia sobre la “Función social del deporte a las puertas del tercer milenio”, tras tantos años apartado de los foros que controlaban el discurso deportivo. Francamente había desistido en mis intentos de hacerme oír entre mis colegas de profesión. Estaba cansado de llamar a puertas que no se abrían, de escribir artículos que me devolvían y de participar en coloquios donde apenas me concedían la palabra. Había perdido la ilusión y hoy, cuando ya tenía asumido el desencanto y había comprendido que los colegas de profesión se negaban a conocer (desde una perspectiva científica) la verdadera realidad social del deporte, me abren las puertas del cielo. Por fin el mundo sabrá quién es Ignacio Martínez.

¡Me lo merecía! Tantos años de predicar en el desierto, tanto tiempo analizando el deporte desde una óptica objetiva ¡ me lo habían pagado tan mal! Ni con críticas..., ni siquiera desprecios. Con lo peor que te pueden castigar, con la indiferencia. Mi trabajo no era el de un teórico erudito, ratón de biblioteca, no, nada más alejado de mi realidad personal. Toda mi vida la había dedicado al deporte de base desde diferentes ámbitos de intervención.

Mi trayectoria deportiva comenzó en Conesos del Marquesado, aquella pequeña y maravillosa ciudad que me vio nacer. Mi padre era un amante del deporte que aspiraba a hacer de mí, su único hijo, aquel campeón que no pudo ser a causa la fatalidad y de la Guerra del 36. “Aquí hay madera de campeón” es la primera frase que recuerdo haber oído de sus labios. Cada domingo por la mañana me llevaba a jugar al fútbol a un parque.

Cuando cumplí los ocho años me apuntó en el equipo de pequeños del pueblo. El entrenador era un zoquete y como aquel equipo era poco para un talento como yo, papá consiguió me ficharan en el principal equipo de la capital. En aquellos tiempos, gracias a las lecciones de mi padre, me fui dando cuenta de que el país, deportivamente hablando, necesitaba un revulsivo y que todos los entrenadores, menos mi padre, eran unos incompetentes. El trabajo que hacía con papá cuando me entrenaba los días de descanso del equipo, no bastó para compensar las tropelías y despropósitos técnicos que aprendía de los entrenadores de los siete equipos en los que jugué hasta los dieciséis años. Mi padre no aceptó nunca que los entrenadores le prohibieran asistir a los entrenamientos. La incomprensión del mundo hacia su persona despertaba envidias y celos, incluso llegaron a avisar a la policía para que lo retiraran del campo el día que discutió con el padre de un defensa del equipo contrario cuando, de una patada, me derribó y me impidió marcar el que hubiera sido mi primer y único gol de la temporada.

Mi carrera como futbolista quedó definitivamente truncada tras su muerte; sin él me sentía inseguro en aquel mundo tan lleno de tiburones. Decidí dedicarme a los estudios para obtener el título de bachillerato y después trasladarme a

Madrid a estudiar educación física y magisterio, en una escuela con régimen militar donde se imponía el brazo en alto, el yugo y las flechas.

Empecé los estudios con gran ilusión, pero pocos profesores daban la talla. Yo me pasaba horas y horas devorando los pocos libros potables que habían en la biblioteca, solamente de aquel modo podría adquirir una formación algo más sólida. Una vez más todo se vino abajo a causa de la envidia de los compañeros y de la persecución de algún profesor, que se negaba a aprobarme por, según él, motivos meramente académicos (era evidente que yo sabía más que ellos y no toleraban que, en clase, mis preguntas les pusieran en evidencia), pero la causa final que materializó mi imposibilidad de terminar los estudios fue el profesor Soto; si agoté las cinco convocatorias en la asignatura de Didáctica de la Educación Física, no fue por motivos académicos, fue un castigo político.

A principios de los años setenta, después de trabajar un año en Madrid en las asociaciones de vecinos en los barrios periféricos ayudando a organizar el movimiento deportivo popular, llegué ilusionado a Rivanova, más cerca de mi ciudad natal. Allí encontré trabajo en un colegio e inicié mi tarea como dinamizador deportivo. Desde la asociación de padres de alumnos pasé a la semiclandestina coordinadora de asociaciones de vecinos desde donde organicé el deporte popular. Aquellas entidades que actuaban al borde la legalidad asociativa, granel enlace entre los partidos políticos clandestinos y la sociedad. Gracias a ellas surgieron muchos cuadros de los partidos democráticos que de alguna forma, tras la muerte del dictador, forzaron la transición.

Mi tarea fue comprometida hasta el punto de que en una ocasión participé en una publicación clandestina y escribí bajo seudónimo, en una ilegal revista local, un artículo titulado: "Deporte y libertad". Pasé mucho miedo durante más de un año; estaba seguro de que la policía había descubierto que bajo el seudónimo de "John Carlos" se escondía Ignacio Martínez, es decir, yo.

Intuyo que no me detuvieron para no crear un mártir. Por mi parte, a fin de no tensar más la cuerda y no tentar a la suerte, puse fin a mi tarea de crítico caústico del sistema deportivo.

En el terreno de la práctica mis aportaciones al deporte local fueron decisivas. Al cabo de pocos años en 1976 celebraron las primeras olimpiadas inter barrios, y fue allí donde sufrí en mis carnes los efectos de las intrigas palaciegas dentro del propio movimiento vecinal. En el último momento me apartaron del proyecto y otros gozaron de las mieles de mi trabajo. Los aspirantes a ganarse un puesto en la futura estructura deportiva democrática que ya se percibía inminente, se apropiaron de mis ideas y continuaron por las sendas que yo había trazado. Suya fue la gloria y suya fue también la feroz campaña de desprestigio hacia mi persona.

Tres mil niños de veinticinco colegios participaron durante más de dos semanas en aquel festival de deporte popular. Formé más de cien árbitros y otros tantos monitores entre jóvenes del instituto, padres de alumnos y aficionados en general. Cuando por unanimidad desestimaron mi propuesta de cortar la carretera nacional, poner las porterías de fútbol sala y hacer el partido inaugural de la olimpiada popular en el asfalto, colmaron mi paciencia. Aquella acción podría convertirse en un triunfo definitivo del asociacionismo popular. Si la policía intervenía cargando contra los niños se desenmascararía el falso

talante predemocrático que pretendía presentar el recién nombrado gobernador civil. En caso contrario habríamos triunfado sin mártires ¡Eran unos cobardes, no se atrevieron a arriesgarse!

Pasaron los años y poco a poco dejé el movimiento deportivo popular. Muchos de aquellos jóvenes voluntarios a quienes yo les había enseñado todo sobre el deporte ocuparon puestos importantes en las estructuras deportivas locales y autonómicas. ¡Ingratos! lejos de agradecer mis enseñanzas, me castigaron rencorosamente con el látigo de la indiferencia unos y con el de la calumnia los otros. Fingían no conocerme y desestimaban cualquier propuesta que apuntara indicios de que yo podía estar remotamente implicado en el proyecto.

Mi vida fue un largo peregrinar por barrios y pueblos próximos a la capital. Mi trabajo en la gestión de entidades deportivas nacientes entusiasmaba, pero a la hora de llevarlas a la práctica incomprensiblemente se tornaban inviables o me apartaban del proyecto. Una y otra vez aparecían problemas similares que evidentemente eran provocados por mis detractores, quienes como una implacable mano negra me cerraban las puertas de allí donde llamaba. Con la democracia y mis ex discípulos apoltronados en las diferentes administraciones públicas y federaciones deportivas no pude levantar cabeza. Era tal el odio que sentían hacia mi persona que presionaron a los directores de los nuevos servicios de medicina del deporte para que emitieran calumnias sobre mi proceder como entrenador del mejor grupo de atletas de cross de categoría cadete que había en la provincia y que tras quedar campeonas regionales comenzaron a arrasar en las carreras de media maratón.

Mi mujer, a quien entrene durante muchos años, me abandonó como atleta y como esposa al año de casados. No comprendió que avalara un crédito para

financiar mi ficha como entrenador del equipo de fútbol Los Tigres. Quizás tuviera razón, nunca pagaron ningún plazo y el banco nos embargó el piso. Hoy, con la perspectiva que da el tiempo, comprendo su actitud; un profesional que se precie no puede caer en esas trampas. Además de perder a mi mujer y mi piso (una mitad se la quedó el banco, y la otra, ella) perdí mi prestigio como técnico. A mitad de temporada me echaron del equipo pese a ir terceros y haber ganado al favorito, todo a causa de la pereza y abulia del supuesto figura del equipo que se negaba a hacer preparación física.

Las consecuencias del enfrentamiento con la directiva por el simple hecho de querer hacer las cosas bien e imponer disciplina en el equipo fue la gota que colmó el vaso de aquel rosario de desgracias que parecían perseguirme. Quedé sentimentalmente destrozado y económicamente en la ruina. Aquel presidente solamente me pagó una quinta parte de la ficha prometida, pese a que yo avalé un crédito por el total de lo que subía mi contrato. Los muy estafadores se quedaron con el dinero ¡nunca hicieron frente a ningún plazo! Como no había firmado ningún contrato de la operación, el banco me embargó.

Los golpes curten y enseñan. Los más de treinta años y la vida misma me hicieron madurar. Dejé atrás Rivanova con sus veinte mil habitantes y me fui a Portela de Mar, la capital portuaria de la comunidad vecina. Sus doscientos mil habitantes, la universidad y el aire cosmopolita me impulsaron a tomar aquella opción. Sin pasado, sin amigos, sin familia y con la universidad, que me abría la posibilidad de finalizar unos estudios interrumpidos tras agotar en su momento las convocatorias de la asignatura de Didáctica. Soto, por odio político por recelo profesional o por ambas cosas a la vez se resistió aprobarme.

El profesor Soto, era entonces un joven falangista anclado en las gimnasias militares, empeñado en predicar una didáctica de la Educación Física basada en el orden, las formaciones y en los sistemas autoritarios de orden cerrado. Cuando en clase defendí los postulados de la psicomotricidad y le hablé de Le Boulch, Lapierre y de la castración creativa que suponía educar a los niños con los parámetros de la gimnasia militar y con el aprendizaje del deporte basado en la repetición analítica de los gestos, me tomó ojeriza y me suspendió en todas las convocatorias. Decía que yo envenenaba la gimnasia con teorías comunistas e inmorales, que la psicomotricidad era cosa de comunistas pederastas seguidores de Freud, aquel judío obseso y degenerado que manchaba la memoria de la madre poniéndola al nivel de meretriz corruptora de bebés.

Años más tarde, el citado Soto como antes lo hiciera San Pablo, hizo su particular camino de Damasco. Cayó del caballo y se puso a predicar aquello que tanto habían perseguido. La conversión de Soto fue del falangismo acérrimo a demócrata de toda la vida, una metamorfosis que le permitió ocupar un cargo de responsabilidad en el comité organizador del Mundial 82 de fútbol que se celebró en España. Aquel fue el primer paso antes de ser catapultado, tras una segunda desnaturalización ideológica, a la cúpula socialista responsable del deporte. Quizás fuera el azar o quizás el destino cuando, en 1983, en un congreso de psicomotricidad me reencontré al ínclito Soto oficiando de presidente del comité organizador.

Su conferencia de clausura era un alarde de ingeniería genética. Jamás había visto tal mutación ideológica: de fascista y defensor de la gimnasia autoritaria a socialdemócrata converso y paladín de la liberación de los automatismos

castrantes del deporte y defensor de las teorías más vanguardistas de la pedagogía de la motricidad .

Finalmente en 1985, sin Soto de profesor, terminé la licenciatura. Cuatro años para aprobar las diez asignaturas que, tras las correspondientes adaptaciones curriculares, me quedaban pendientes. Una injusticia más.

Tras dos intentos vanos de aprobar oposiciones, un golpe de suerte dio un giro a mi vida. El Gordo de la lotería de Navidad coincidía con el número que compré para hacer participaciones del último equipo de atletismo en el que estuve de coordinador técnico. Unas nuevas calumnias hijas de la envidia provocaron mi cese justo la semana que había adquirido los décimos. Inicialmente pensé devolverlos todos, pero un sexto sentido me empujó a quedarme con dos. Por primera vez en mi vida la economía se ponía de mi parte. La suerte llamó a mi puerta.

Aquel mes de enero el colegio privado donde trabajaba, desde hacía cuatro años, entró en una importante crisis económica. Los desperfectos causados por la nieve en la estructura del tejado y la necesidad de cambiar toda la instalación eléctrica, obligaron a pedir unos créditos que les haría reestructurar la plantilla al finalizar el curso. Mi despido parecía cantado, pero la oferta que hice a los socios copropietarios de invertir en el centro escolar parte de los millones del gordo salvó el colegio de la ruina y a mí del paro.

Mi propuesta de dar a la escuela un aire libertario me valió la exclusión del consejo de administración. Conseguí que los tres socios mayoritarios irreconciliables entre sí se unieran en una sola voz en contra de mis propuestas ¿Por qué se repetía siempre la misma historia? Aquella alianza les llevó a

diseñar una nueva estrategia que, con la inyección de fondos que aporté, dio un nuevo empuje al colegio. Optaron por la vía de la disciplina ilustrada a fin de captar los alumnos rebotados de otros centros. Su método se basaba en una acertada mezcla de disciplina formal, altas dosis de actividades lúdicas y total desidia a la hora de impartir conocimientos. Se anticiparon a lo que sería la reforma educativa.

Dos principios parecían guiar la dirección del centro: partir de aprobados generales y evitar incordiar a los padres con las continuas quejas de las tropelías de sus hijos. Aquel colegio se convirtió en uno de los más prestigiosos de la ciudad. Las autoridades educativas elogiaron nuestra capacidad para combatir el fracaso escolar. Apenas había suspensos.

El gran negocio se gestó gracias a los cursos de formación profesional de primer grado y a otros de supuesta capacitación laboral que se llenaban con de toda la ciudad que habían fracasado en la antigua EGB y en la formación profesional oficial. La mayoría de alumnos que hacían la EGB en nuestro centro se quedaban varios años cursando diferentes especialidades de formación profesional o cursos de capacitación. Una guardería de adolescentes zoquetes y abúlicos cuidados por profesores que en lugar de pedagogos eran amansadores de fieras.

Mi creciente prestigio entre los alumnos iba despertando unos celos crecientes entre los miembros del equipo directivo. Poco a poco me fueron liberando de dar clases, hasta que me asignaron, con la llegada de los Juegos Olímpicos, el puesto de bibliotecario de centro y entrenador del equipo infantil de fútbol sala. El primer año, pese a la persecución de que fui objeto por parte de los árbitros (cinco expedientes disciplinarios), ganamos el campeonato provincial. Fue allí,

en la biblioteca, cuando se fraguó mi metamorfosis definitiva. Comencé de nuevo a devorar más y más libros hasta que descubrí que en el mundo del deporte y de la educación física había mucha incultura. Sí, nació mi vocación de escritor.

Para poder escribir con dignidad se deben cumplir dos premisas: tener algo que decir y saber cómo hacerlo. De lo primero me sobraba, pero para lo segundo me faltaban tablas. Como lo cortés no quita lo valiente y a mí no se me caen los anillos por pedir ayuda, acepté mis limitaciones y acudí a una especialista. Y quién mejor que Lucía, una joven profesora de lengua que llevaba cuatro años en el centro, con un contrato precario habitual en ciertos colegios privados: contratar el quince de septiembre y despedir el veintidós de diciembre, y así cada trimestre.

Las sugerencias de Lucía resultaron definitivas. Mis textos eran coherentes, claros y estructurados, las frases eran concisas, el vocabulario amplio y la prosa sorprendentemente ágil. Los textos innovadores que mandaba a todas las revistas deportivas del país resultaban demasiado osados y vanguardistas; no eran comprendidos y me los devolvían. Finalmente conseguí publicar un artículo en el boletín de la asociación de escuelas privadas a la que pertenecíamos. “Deporte, educación y sociedad”, un texto valiente, rompedor e impactante que años más tarde daría sus frutos.

A medida que los consejos literarios de Lucía se iban haciendo más prescindibles, su presencia me resultaba cada vez más necesaria para mi ánimo. Su dulce voz, sus largas piernas y su lánguida mirada, que coronaba unos grandes, firmes y apetitosos pechos, fueron haciendo mella en mi corazón. Pese a haber jurado no comprometerme jamás con otra mujer,

sucumbí a los encantos de aquel torbellino de vitalidad y belleza. Poco puede hacer un solitario cuarentón contra treinta años de ternura, un metro setenta y cinco de altura y una minifalda que cuando cruzaba las piernas paraba la respiración de todo el género masculino en un kilómetro a la redonda.

Mi ansia por escribir sólo era comparable con mi deseo por leer. Devoraba todos los libros relacionados con el deporte que llegaban a la biblioteca. Pero a medida que mi conocimiento aumentaba, las dudas se multiplicaban y en los libros ya no encontraba respuestas satisfactorias. Debía salir de aquel círculo vicioso y la mejor manera era la de asistir a congresos relacionados con el deporte y la educación física. Allí escuchaba, tomaba apuntes, planteaba dudas, que pocas veces me respondían, y procuraba no entablar excesivas relaciones con colegas. No quería que la euforia de un par de copas me llevaran hasta un exceso de confianza que me hiciera hablar más de lo necesario. Ni debía ni quería enseñar mis cartas a supuestos compañeros; hay demasiados carroñeros sin escrúpulos que esperan un descuido para aprovecharse del saber ajeno y hacérselo propio. Ya padecí antaño estas deslealtades, cuando mis personales e innovadoras ideas sobre deporte popular fueron puestas en práctica por mis discípulos tras dejarme de lado y llevarse ellos los laureles. Estaba preparado, no caería de nuevo en la misma trampa.

Los conocimientos que la lectura y los congresos me aportaban los iba plasmando en el papel. No cesaba de escribir y de mandar manuscritos a todas las editoriales que me eran devueltos sistemáticamente. Esta actitud me empujó a cambiar de palo y dedicarme a la prensa diaria, pero no parecía cambiar nada, mis textos parecían estar marcados por el estigma del apestado,

mis artículos los rechazaban tanto en los periódicos como en las revistas especializadas. Los directores de periódicos buscan artículos donde el sensacionalismo esté por delante del conocimiento y la verdad, y esto impedía que los míos saliesen a la luz. ¿Cómo denunciar esta censura? Sencillamente con sus propias armas: en la sección de Cartas al Director.

Las Cartas al Director era el último recurso y, ¡Oh milagro!, finalmente me publicaron una en el periódico *Las comarcas*, fue la primera pero no la última. Sí, me convertí en la voz lúcida del deporte a través de mis semanales Cartas al Director en aquel periódico comarcal.

A medida que mi carrera de periodista avanzaba, mi matrimonio con Lucía, que ya era jefe de estudios en el colegio, se iba deteriorando hasta el punto de que a los seis meses se negaba a hacer el amor conmigo. Al año, encontré mis maletas en la puerta y la cerradura de casa cambiada; fue la materialización de la separación definitiva. Nunca comprendí la causa de su súbito desamor, ni su brusco cambio de opinión respecto a mis cualidades literarias.

Al borde de la desesperación, con un sueldo de cuatro millones de pesetas anuales que recibía del colegio por mi trabajo de bibliotecario más los beneficios como accionista y los intereses del capital invertido en bolsa me quedé rico y con el corazón roto por el abandono de una Lucía cada día más hermosa y más indiferente hacia mi persona. En este contexto y con mi autoestima peligrosamente asomada al balcón de la nada, se produjo el milagro. Fue una tarde, al regresar del colegio, cuando recogí del buzón aquella inesperada, sorprendente y afectuosa carta.

Mi trabajo había dado por fin fruto. Me invitaban a presentar una ponencia en el congreso anual sobre Rendimiento Deportivo que se celebraba en Costamarca, un pueblo turístico de la Costa Dorada, para hablar sobre Deporte y Sociedad. Sin duda, algún miembro del comité organizador habría leído mis numerosas cartas al director y mi primer y único artículo en la revista pedagógica.

Preparé concienzudamente mi ponencia, la mandé dentro del plazo pactado y en la exposición estuve claro y conciso: una lección que calificaría de brillante. Fue tal la solidez de mi ponencia que, al finalizar, cinco minutos más tarde del tiempo que me asignaron, habían tantas manos que se alzaron para intervenir en el coloquio que hicieron materialmente imposible iniciarlo. A fin de que todos pudiesen tomar la palabra los empecé en la cafetería para dedicar al turno de preguntas una de las dos horas de descanso que disponíamos para comer. Fue tan unánime la respuesta que reabrieron el auditorio para no colapsar la cafetería.

Cansado del acoso de los congresistas decidí no asistir a las últimas sesiones ni a la cena oficial a fin de poder preservar un poco mi intimidad. Pero como las venturas, al igual que las desgracias, nunca vienen solas, mi intento de apartarme del bullicio del congreso me hizo topar con un grupo de gente encantadora que me invitó a una peculiar tertulia deportivo-gastronómica. Se trataba de una cena coloquio donde, sin límite de tiempo ni censuras, debía hablar sobre la práctica deportiva entre los ciudadanos medios.

Allí, entre gente culta, si bien un tanto ajena al mundo del deporte, fui nuevamente comprendido, escuchado y valorado justamente. Impartí la clase más genial y maravillosa que jamás pudiera imaginar, compartiendo la cena más sublime que he degustado.

Aquel fin de semana en Costamarca fue tan grandioso que no he podido resistirme a plasmarlo en unos folios para que quede constancia de lo que las actas del congreso no reflejaron de aquella sublime velada cargada de sensualidad, sapiencia, afecto y una cena digna de reyes. A medida que avanzaba en la redacción de aquellos hechos, el texto iba ganando cuerpo. A diferencia de los otros libros que escribiera antaño, aquel salía fluido, ágil y sin grandes esfuerzos.

El resultado final fue tan satisfactorio que me di cuenta de que, con un pequeño cambio de estilo, podía darle forma de crónica novelada y presentarlo al premio de relatos deportivos que, finalmente, ganó el primer premio. Un premio dotado con seis mil euros y la publicación del texto. Una publicación que me llevo a cruzar el Charco. De la nada a Chile

SEGUNDA PARTE

Asociación de Amigos del Deporte de Santa María del Monte

Sexto concurso de Relatos Deportivos

Primer premio

DE CARRERAS, MANTELES Y AMORÍOS

Ignacio Martínez

Introducción

Este libro ha sido galardonado con el primer premio en la VI edición del concurso de Relatos Deportivos. El certamen se convoca con periodicidad benal por la Asociación de Amigos del Deporte de Santa María del Puente.

El autor, Ignacio Martínez, nos ha sorprendido con este relato autobiográfico por su capacidad de fusionar ámbitos muy dispares cómo son la gastronomía y el deporte. Su trayectoria literaria, que es larga dentro del mundo de la prensa local, este libro es el primero que se publica de sus más de diez libros escritos, sobre temática deportiva.

Ignacio Martínez (Conesos del Marquesado, 1950) es licenciado en Educación Física por el IPEF (Instituto Portellano de Educación Física). De su currículum destacaremos su lucha por la democratización del deporte desde finales de los años sesenta dentro del movimiento vecinal. Actividades que le costaron la expulsión de la universidad.

Tras años de trabajo en el deporte de base, optó por la faceta pedagógica. Desde los años ochenta, su labor docente en el colegio Paidos Ludorum donde pasó de simple profesor a jefe de biblioteca y documentación, así como de entrenador de equipos de fútbol sala.

El libro no es difícil de leer para un profano en el mundo del entrenamiento, está cargado de información técnica actual que explica en forma coloquial. Deja en el aire respuestas que incitan al lector a buscarlas en otros puntos de

información. Resulta estimulante como ameniza el relato con succulentas descripciones de los platos de un festín que seguro despertaran las papilas gustativas del lector.

La asociación ADSMP se siente orgullosa de convertirse en la primera editora que lanza al mercado un libro de este maduro y prometedor autor, injustamente ignorado por el mundo editorial.

El encuentro

VERMÚ

«Casualidad llaman lo locos al destino» . Una frase de Fred Astaire en *Papaito piernas largas*, ¿o quizás fuese en otra?

Aproveché aquella mañana de sábado para escapar del auditorio. Las ponencias que presentaba en el congreso me interesaban poco, por no decir nada. Me apetecía pasear y conocer el entorno de aquella ciudad mediterránea próxima a la capital de la Costa Dorada de la que desconocía su atrayente entorno. En mis anteriores y fugaces visitas a la zona me había limitado a pasear por el centro histórico de Tarragona, posponiendo para otra ocasión sus playas. Aquel día no postergué el paseo y decidí perderme por aquella hermosa y luminosa playa.

El paso del tiempo me ha vuelto exageradamente selectivo a la hora de asistir a congresos. Me resisto a sentarme en un auditorio para oír más de lo mismo con pequeñas variantes sobre temas muy manidos o sobre investigaciones con supuesto interés científico que demuestran correlaciones peregrinas sobre temas tan específicos como alejados de la realidad cotidiana del entrenamiento.

Los años me hacen a la vez apasionado y perezoso; me dotan del suficiente olfato para picotear el pequeño tanto por ciento de contenidos que realmente pueden aportarme algo interesante y me previene de soportar con estoica resignación discursos que para mí carecen de interés. Selecciono los auditorios

y cursos en los que intuyo encontrar un público receptivo y ponentes atrayentes que presenten aportaciones nuevas o ingeniosas y la esperanza de emocionarme, reír y aprender cosas nuevas en los debates y sobremesas. La cara no oficial de los congresos.

La época de acumular certificados ya pasó. Cincuenta años, dos divorcios, muchas canas y más ganas de gozar que de figurar, me hacen ver la vida desde otra perspectiva. Vivo sin grandes aspavientos pero al acecho para atrapar los sencillos placeres que tengo a mi alcance. A caballo entre dos milenios y en un país que, pese a la torpeza de sus elites dirigentes, goza de un clima ideal, de un grado de libertad y tolerancia social envidiable, de una cultura del ocio organizadamente anárquica y con un nivel económico suficiente. Todo eso permite que me considere un privilegiado por la geografía, la historia y el destino. Me resisto a permitir interferencias irrelevantes a esta bonanza vital.

Este cuaderno vital de bitácora me llevó a declinar la invitación de la organización del congreso para asistir la cena oficial patrocinada por el ayuntamiento. Poco me interesaba ser uno de los artistas invitados de mesa con políticos y notables de la ciudad que asistían al acto con el único fin de salir en la prensa y subir enteros de supuesta popularidad. Ir a aquella cena implicaba malgastar el tiempo y estar obligado a responder cordialmente estúpidas preguntas, aguantar las confidencias del alcalde sobre su pasado deportivo o oír las virtudes del joven tenista hijo del de concejal de Hacienda. Desde la óptica profesional estas cenas solían derivar en un juego de pedantería y protagonismo entre mis colegas, invitados como yo, por un supuesto estatus profesional. Aquel juego era el que menos me interesaba.

Sentado en una roca, liberado de mis compromisos del congreso, alternaba la visión del mar con la lectura caprichosa de páginas al azar de un libro entrañable que tantas veces había consultado: era de Carlos Álvarez del Villar, la tesina escrita a principio de los años setenta que revisada y actualizada se publicaría años más tarde: “La preparación física del fútbol basada en el atletismo”. Aquel libro, de quien considero mi maestro, es hoy ya un texto histórico que no ha perdido ni un ápice de vigencia técnica. Estos tiempos muertos del devenir cotidiano, los aprovecho para releer, caprichosamente, páginas de los libros que un día fueron decisivos para mí. El libro de Carlos Álvarez tiene un solo defecto: es excesivamente grueso y pesado como libro de viaje.

No podía centrarme en el texto, mi cabeza se iba una y otra vez al coloquio de la sobremesa del día pasado. Saqué el cuaderno de notas e intenté poner orden y destacar las ideas de aquella charla informal generada tras la conferencia que tan productiva había resultado. Algunas veces la charla informal enriquece más que cualquier ponencia. Se presentan dudas, opiniones y contrastes por parte de diferentes personas no coartadas por el rigor y el tiempo del auditorio y que, de alguna manera, abren nuevos campos de diálogo que estimulan nuevas líneas de trabajo y reflexión.

Las olas encabritadas rompían contra las rocas bajo un cielo plúmbeo que anunciaba la inminente tormenta mediterránea. Dejé el privilegiado mirador de la roca para contemplar el espectáculo a cobijo de un chiringuito playero de diseño de quita y pon, acorde con la normativa urbanística y respetuoso con la arbitrariamente aplicada Ley de Costas. Me parecía absurdo que estos pequeños establecimientos fuesen desmantelados en octubre, negaban a los

lugareños el placer de tomar un café caliente frente al mar los mediodías de invierno, cuando el sol mediterráneo permite disfrutar al aire libre de la playa.

Un vermú blanco, con su aceituna y sifón y acompañado de los berberechos con vinagre y pimentón, me abdujo y me aparcó en las sensaciones de la infancia. Reviví los domingos cuando, tras el partido, me peleaba con mis compañeros de equipo para beber el jugo que quedaba en el platillo de berberechos que mi padre o el entrenador habían pedido.

En pocos minutos aquella desierta terracita de verano se fue poblando de paseantes huidos de los efectos de un chaparrón que a velocidad vertiginosa iba ganando intensidad. Un sudado corredor optó por detener su marcha, aprovechar el cobijo para hacer estiramientos y evitar empaparse. Como la cosa no amainaba, el atleta se quedó en eslip, se duchó de lluvia, sacó de la pequeña mochila una minúscula toalla, una camiseta seca y se sentó en una mesa junto a la mía a esperar que pasara la tormenta.

Quizás fuera el título del libro que estaba leyendo lo que le llamó la atención y le incitó a entablar una conversación que inicialmente me tomé como una impertinente intromisión en mi paz.

—¿Es bueno el libro? —Pedía que le informara si contenía algún programa interesante para ponerse en forma un corredor aficionado como él. Con cierto aire de prepotencia y molesto por agredir mi placentera soledad, le respondí en forma un tanto distante con otra pregunta:

—En forma ¿para qué?

A continuación, sin darle tiempo a responder, le informé que aquel libro era un texto clásico, un incunable y, a la vez, de rabiosa actualidad, muy adecuado

para conocer la historia del entrenamiento hasta los años ochenta y para elaborar planes de preparación física para deportes colectivos, pero no era el óptimo para encontrar modelos de programación de entrenamiento para corredores de fondo aficionados.

Roberto, mi interlocutor, un abogado que rondaría los cuarenta años, captó la brusquedad de mi respuesta e inmediatamente llevó la conversación hábilmente hasta el punto de hacerse interesante su compañía. No era, como me temí en un principio, una de aquellas personas inoportunas que, aprovechando una coexistencia circunstancial provocada por un imperativo inesperado, sueltan su panegírico dogmático sobre cómo arreglar el mundo o, en este contexto, intentar convencerme de que sigue un sistema de entrenamiento infalible para correr el maratón en menos de tres horas.

Era una persona afable, practicante de muchos deportes bajo los dictados de su intuición y apetencias. Se asesoraba con revistas, textos de divulgación, con los consejos de amigos, preparadores de gimnasio y del médico que cada año le hacía la revisión. En el fondo, y así lo explicitó, solamente pretendía estar en forma y pasárselo bien sin someterse a ninguna directriz concreta.

La empatía recíproca se hizo latente tras los primeros minutos de charla. Le expliqué que me dedicaba, entre otras cosas, al estudio del entrenamiento deportivo y que el viernes había presentado una ponencia en el Congreso de Rendimiento Deportivo que se celebraba en la vecina Costamarca, ciudad de veraneo que alargaban la temporada turística con la organización de congresos. Sabedor del motivo de mi solitaria visita a su ciudad y de mi profesión, me invitó a una peculiar cena aquella misma noche. Como carecía

de compromisos para la velada, y el tipo de cena parecía original, decidí aceptar la invitación con más curiosidad que deseo.

No era una cena convencional; regularmente, un sábado de cada mes se reunían algunos amigos que antaño habían formado un grupo de montaña. Grupo de efímera duración montañera del que perduraron fuertes y perennes vínculos afectivos entre algunos de sus componentes. La mayoría ya eran padres de jóvenes retoños y continuaban practicando algún deporte. Aquellas cenas eran una excusa para mantener un contacto con regularidad y gozar de un ámbito de debate donde llegara información de todo tipo que diera un valor añadido a los encuentros, un recurso material que ayudara a mantener viva la relación y preservarla de la rutina y del tiempo.

Como bien me informó Roberto, en estas cenas se solía plantear un «Tema del día»; los comensales tenían la opción de informarse y prepararlo o, por el contrario, asistir sin más e intervenir aportando su punto de vista o simplemente frivolar sobre el asunto para darle un contrapunto irónico. Casi siempre, si era posible, se buscaban un invitado experto o conocedor de la materia a fin de centrar el tema con información actualizada y seleccionada. Tras la exposición inicial se debatía y se intentaba llegar a conclusiones que invariablemente se traducían en discrepancias entre los mismos sectores del grupo.

Aquella noche, tras un verano consumido y un otoño que los enfrentaba de nuevo con la cotidianidad, habían decidido tratar el tema del deporte. ¡No, ni hablar de nada trascendente como el fútbol, los fichajes y el futuro impredecible de una liga! Pretendían reflexionar sobre las consecuencias que la práctica deportiva tenía sobre sus cuerpos en plena madurez; estaban en una edad en la que los signos del tiempo sobre el cuerpo comienzan a amplificarse a pasos

agigantados. Pero además, otro núcleo de interés eran los hijos, deseaban encontrar la respuesta a la eterna pregunta: ¿cuál es el deporte ideal para mi hijo?

El invitado especial que tenían previsto que asistiera había fallado a última hora. Era el director de un gimnasio local; un compromiso importante a última hora le impedía asistir a la cena: la causa estaba relacionada con el congreso, ya que debía acompañar a un concejal de deportes en la cena oficial de clausura del congreso. Ya se sabe, los políticos siempre se sientan a la vera de un experto de confianza que les dé seguridad si el coloquio apunta hacia rumbos en los que son poco doctos. Como la cena se había quedado sin ponente, Roberto vio en mí un posible sustituto.

Realmente me sorprendieron las reflexiones que Roberto, en calzón corto y camiseta, apuntaba mientras esperaba que la tormenta escampara. Había numerosas coincidencias en nuestros puntos de vista. Sacamos muchas conclusiones y, como suele suceder en estos lances, arreglamos el mundo en media hora. Era evidente que el deporte es quizás el ámbito social más democrático, el campo idóneo para llevar debates en plano de igualdad intercultural, intersocial e internacional. En una barra de bar doctores y analfabetos pueden discutir sobre deporte de tú a tú, sentando cátedra. El conocimiento científico y la cultura en sentido libresco poco tienen que hacer frente al ingenio, el victimismo, el triunfalismo, la prepotencia y el vocerío que parecen presidir la mayoría de los debates sobre fútbol.

No obstante, no hay que ser derrotista, el deporte aumenta considerablemente los conocimientos científicos entre la población como apuntó acertadamente Roberto: “La popular fractura del maleolo de la pierna de Maradona nos hizo

conocer la anatomía del pie; las rodillas de los futbolistas enseñan la estructura de los ligamentos cruzados. La popularización del doping en los medios, a raíz de la descalificación de Ben Johnson en Seúl 88, sumado al debate del supuesto positivo de Perico Delgado en el Tour, nos enseñaron las bases de endocrinología. Años más tarde gracias al curso acelerado de la EPO con la musiquilla de fondo del Tour de Francia, aprendimos que no es lo mismo la hemoglobina que el hematocrito”.

La frívola relación causa-efecto entre doping y muerte precoz de algunos deportistas de elite, como las de Florence Grifit, dieron la dosis de morbo necesario, no tanto para despertar el deseo popular de aprender fisiología, como para que cualquiera se sintiera autorizado a opinar.

Le quité ciencia al asunto apuntando el alto grado de incertidumbre que afortunadamente reina en torno al deporte, una actividad con resultados, no siempre previsibles, que muchas veces desafían las leyes de la lógica. El deporte es uno de esos campos donde el conocimiento científico y la intuición se funden en un magma sin fronteras, en un equilibrio mágico, donde uno no es nada sin el otro, parecido a la medicina, una ciencia rigurosa que se ha esforzado en alejarse del curanderismo, pero sin la intuición y el ojo clínico que da la experiencia no sería tan eficaz. Pero ¡no nos confundamos! sin la base científica los médicos serían enterradores y los técnicos de algunos deportes charlatanes. Pero hoy, cuando podemos predecir con precisión milimétrica dónde caerá una nave espacial después de permanecer meses en órbita, no somos capaces de conseguir que el mejor jugador del mundo pueda entrar el cien por cien de los tiros libres.

Somos capaces de construir máquinas que noerrarían ningún tiro libre, pero el creador de la máquina no puede repetir la misma conducta motriz, idéntica, dos veces seguidas. Algunos ilusos, con pretensiones de científicos, intentan aplicar modelos matemáticos a las predicciones deportivas. Buscan en las teorías de Graf, basadas en las redes de interconexión, para tipificar jugadas o predecir resultados que la final todo se queda en un recurso pedante para presentar ponencias en congresos Esta saga de praxeólogos motrices parecen ignorar que en el billar, donde la incertidumbre es mínima (bolas, taco y mesa son totalmente estables durante toda la partida) resulta imposible predecir el comportamiento de las bolas, que no tienen voluntad, sólo inercia. ¿Qué sistema de ecuaciones sería capaz de prever el resultado de un partido cuando cada jugador tiene voluntad propia y responde en cada situación de forma diferente e impredecible?

En sentido contrario existe quien desprecia todo conocimiento que no sea la furia, intuición, experiencia y azar. Ha sido habitual, y aún lo es en deportes como el fútbol, oír algunas declaraciones de jugadores que cuestionan la necesidad de la preparación física, actitud tan absurda como quienes la emplean como castigo por el bajo rendimiento. Comenté a Roberto la influencia que ha tenido Carlos Álvarez, el autor del libro catalizador del encuentro, en la implantación de la preparación física en el fútbol español. Carlos Álvarez es uno de los talentos imperdonablemente olvidado y desaprovechado del deporte de este país. Fue capaz de arriesgarse para aplicar, a principios de los años setenta, las teorías del entrenamiento con bases científicas a la preparación física en el entonces cerrado mundo del fútbol. Unas teorías que él ya había experimentado y aplicado en el campo del atletismo de alto rendimiento.

Fue en el Rayo Vallecano, gracias a un apoyo incondicional de la directiva, a la confianza del entrenador y a la aceptación del proyecto por parte de los jugadores, donde consiguió que se vieran los efectos positivos de correr sin balón y hacer gimnasia en los entrenamientos. Se produjo el milagro. Un equipo de segunda, el Rayo Vallecano, subió y se mantuvo con casi la misma plantilla en primera varios años. Abrió la puerta a los preparadores físicos en el fútbol español, y fue el primero en demostrar que, además de técnica, táctica, coraje, furia y testosterona (cojones en terminología de la época), la preparación física basada en el conocimiento científico podía ser determinante en el rendimiento de los jugadores en los deportes colectivos.

Roberto me preguntó qué podía hacer un preparador físico cuando un entrenador o un jugador estrella se resistía a entrenar. Realmente poco, pero le recordé el caso atípico de Carlos Álvarez y el enfrentamiento que surgió en el Rayo cuando entro el nuevo entrenador, el mago Alfredo Diestéfano, que no quiso admitir la importancia de la preparación física, y dejó de lado a Carlos Álvarez. Las polémicas entre ambos en la prensa deportiva madrileña fueron impresionantes. Finalmente ganó Carlos, el maestro. Años más tarde, fue preparador físico de otros equipos y de la selección española y estuvo en Inglaterra para estudiar en los mejores equipos la duración y la intensidad de esfuerzo de los jugadores durante el partido. Finalmente, quizás por envidia generada por su saber y por el miedo de algunos a oír las cosas por su nombre, mediante argucias y triquiñuelas de baja estofa no le permitieron recuperar su plaza de profesor en el INEF de Madrid.

Ya lo decía el gran Quevedo: “Es amarga la verdad, quiero echarla de la boca, y si al alma su hiel toca, esconderla es necesidad” ¡Cuánta necesidad se esconde en el mundo del deporte! ¡Cuanta verdad se amaga!

Tras él vinieron los Meco, Seirul-lo, Vilda, Mata o Portolés y un largo etcétera que han recogido las mieles traducidas en un dinero mínimamente digno. Pero no seamos ingenuos, el fútbol es así, y una racionalización del trabajo solamente es posible con el beneplácito de ciertas figuras que creen estar más allá del bien y del mal. No quiero citar nombres de jugadores en activo, conocidos amantes de la noche y alérgicos a todo lo que no sea patear el balón.

Pero la alergia de sudar la camiseta en el gimnasio o corriendo por el bosque no es patrimonio de las estrellas, estos pueden llegar a compensar su falta de condición física con su genialidad en los momentos decisivos. Cuando entrenaba a un equipo modesto cerca de mi Conesos natal, tuve una experiencia con el máximo goleador, Marco, un ejemplo de alergia al esfuerzo. Le apodaban Mágico, él creía que era por su talento en el campo, pero en realidad era por tener aficiones ociosas de marcado horario nocturno similares al gran Mágico González y una total resistencia a hacer nada que no fuese hacer piruetas con el balón. La única diferencia entre ambos: que uno era mágico de verdad con el balón, y el otro, ni por arte de magia sería capaz de fichar por un equipo de segunda B. Marco era un mequetrefe que se negaba a hacer carreras con cambios de ritmo, se quedaba jugando con el balón y se reía de sus compañeros: “Corred, esclavos, yo, como Mágico, soy un señor”.

Un día, en el partido contra el Martireense, un equipo que pese a ser técnicamente muy superior al mío, sus jugadores tenían una condición física

muy inferior a la de nuestros chicos. Arriesgué y planteé un sistema de marcaje al hombre como en baloncesto, y desde el primer minuto. La consigna era no dejarlos respirar. Marco, el aspirante a profesional que se había mofado de los compañeros, tuvo que sentarse a los treinta minutos del primer tiempo, cuando ganábamos por dos a cero. Él no dio pie con bola y ni siquiera fue capaz de sujetar a su hombre. Al mes siguiente me cesaron. Amenazó con huelga de celo si yo seguía en el banquillo.

Años más tarde se me saltaron las lágrimas al ver un reportaje de la televisión catalana donde entrevistaban a Guardiola, el hombre se deshacía en elogios hacia Paco Seirul.lo, el preparador físico. Guardiola afirmaba que sin sus horas de trabajo en el gimnasio junto con otros de su quinta entre los que estaba el mismo hijo de Cruif, escuchimizados como eran, no habría podido llegar. Hubiese querido tener sentado a mi lado al cretino de Marco, el mago de la pereza, y los directivos que me humillaron, para pedirles su opinión sobre las palabras de Guardiola.

Con Roberto seguimos repasando personajes que circulan por el mundo del deporte, directivos y políticos. Me contó una anécdota graciosa sobre el cambio de actitud de los políticos que durante el franquismo tanto habían despreciado el deporte y con la democracia se apuntaron al carro olímpico. Me sorprendió la cita. Roberto era un pozo de cultura a la vez que una caja de sorpresas, se refirió a Manolo Vázquez Montalbán, con quien compartía la pasión por la gastronomía, admiraba su maestría con la pluma pese a discrepar de su radicalismo político y el pesimismo con que analizaba el mundo. Roberto, quien tras mi filípica balompédica confesó no ser amante ni seguidor del fútbol, era un lector apasionado del detective Pepe Carvalho, y se refirió a un párrafo que

Manolo Vázquez Montalbán ponía en boca del detective en la novela “Sabotaje olímpico” y que me he permitido citar literalmente del texto:

“Quien no ha perdido siquiera media hora de su vida preparando la revolución, sabrá qué se siente cuando años después te descubres a ti mismo prefabricando olimpos y podiums triunfales para los atletas del deporte, del comercio y de la industria. De Sierra Maestra a Olimpia. De la *larga marcha* a los cincuenta kilómetros marcha. De atravesar fronteras clandestinamente a negociar con todos los fabricantes de cacao en polvo del mundo, ávidos de conseguir la concesión olímpica.”

Evidentemente, Roberto coincidía con Carbalho. Opinaba que aquellos que en los sesenta consideraban que el deporte en general, y el fútbol en particular, era un instrumento más de la represión franquista, ya en nombre de la democracia se lanzaron a organizar el mundial 82 una década antes de Barcelona 92. Roberto se refirió entre risas a un concejal de un partido nacionalista de derechas, el señor Mayal, que años antes había pasado por todo el espectro de partidos de la izquierda, que afirmó a través de la radio y dejó escrito en la prensa local que era mucho más importante para su ciudad que el equipo de fútbol no bajase de categoría a que la UNESCO la reconociera como Patrimonio de la Humanidad.

Dejamos la política de lado, y como la tormenta proseguía me preguntó sobre la importancia de los suplementos proteicos en el entrenamiento con pesas. Su hijo, con 18 años, estaba obsesionado en mover kilos. Le tranquilizaba que seguía rigurosamente las indicaciones de Nuño, el dueño de un gimnasio, el mismo que desistió en el último momento de asistir a la cena de aquella noche. Por lo que me contó Roberto, este tal Nuño más que un profesional del

entrenamiento era un vendedor de aminoácidos y proteínas con aspecto de muñeco Michelin. Su seductora labia y el exquisito diseño de su gimnasio le permitió convertirse en un referente del deporte local, sentó cátedra sobre ejercicio y salud entre sus discípulos, mayoritariamente de alto poder adquisitivo, apoyado por una publicidad engañosa gracias a disponer siempre de los últimos aparatos de moda que puede adquirir con el no tan pequeño capital que, según me contó meses más tarde el propio Roberto, acumuló en el primer gimnasio informal instalado en un garaje con la venta clandestina de anabolizantes.

Coincidimos en la opinión de que hoy en día para montar un gimnasio hace falta dinero, don de gentes, seleccionar el sector social de clientes y decirles a todos lo que quieren oír. Una vez tienes convencido a un grupo de obsesos musculares los beneficios salen solos con la venta de pócimas milagrosas legales o ilegales. Los escaparates de un gimnasio parecen tiendas de pienso para ganado.

Roberto se asustó cuando le comenté que para evitar los efectos nocivos sobre el hígado y riñón derivados de la ingestión de aminoácidos y proteínas legales (no son dopantes) que recomiendan en un gimnasio sería necesario ingerir más de 30 litros de agua diaria. Sobre los anabolizantes que circulan en el mercado negro y se distribuyen en algunos gimnasios, mejor no comentar, pese a que no tenía ningún argumento para sospechar en particular de aquel gimnasio, Roberto tomó nota con cierta preocupación y decidió consultar con el centro de medicina deportiva. Unos meses más tarde en una redada antidroga, se descubrió la larga carrera farmacológica de Nuño .

Finalmente la tormenta amainó, Roberto reemprendió su marcha y me emplazó para la cena. Confieso que la propuesta me sorprendió, presentía que podía encontrarme con un auditorio interesante, interesado y abierto. Esto me ofrecía la posibilidad de hablar del entrenamiento con la placidez y flexibilidad de una tertulia y salir de los encorsetados dictados de una conferencia.

LOS APERITIVOS

Un buen momento para romper esquemas, cuestionar verdades inmutables y abrir nuevos caminos.

Me emplazó a las nueve en el comedor privado del A Q, uno de los mejores restaurantes de la Tarragona. Ofrecía una cocina tradicional pasada por el cedazo de la modernidad. Tras las presentaciones de rigor de los doce comensales, siete hombres y cinco mujeres entre los treinta y cinco y cuarenta y algunos años, me pusieron al corriente de la dinámica de la velada.

Comenzamos a las nueve y media y terminamos el último postre a las dos de la madrugada y a las tres con el tercer café, sin la desagradable sensación de pesadez que, tras ciertas cenas abundantes, invade el estómago antes de colonizar con malestar todo el cuerpo. A las cuatro de la mañana me marchaba con Sandra del pub de la playa hacia su casa en Costamarca.

El menú degustación consistía en un conjunto de platos-tapa de cocina de creación regados con un vino adecuado para cada manjar. La brevedad de cada plato permitía alternar los bocados con una tertulia que me exigiría exposiciones breves alternadas con intervenciones a discreción de los comensales sin que ni unos ni otros se quedáramos sin comer. Posponer la charla para el café supondría prolongar demasiado la velada.

Los anfitriones eran un grupo encantador que aparentaba ser amante de la buena vida en el sentido más amplio del término. En la privacidad del comedor no parecían hacer demasiadas concesiones a las convenciones sociales, nadie tenía que demostrar nada a nadie. Desde el primer momento me sentí cómodo, relajado y dispuesto a departir sin trabas. Intentaría hacer valer la ironía por

encima de la aburrida rutina académica de las charlas a las que estaba habituado. Sandra Valmoral, una despampanante mujer de pelo largo, falda corta y felina mirada, no cesó de mirarme provocativamente en el breve y caótico barullo que se genera durante las presentaciones más o menos informales. Pese a charlar con supuesto interés con otros no cesaba de lanzarme intermitentes y poco disimuladas miradas de reojo. Desconocía los códigos de aquel grupo de amigos, pero me pareció que aquella provocativa y provocadora mujer estaba interesada, además, en otro tipo de charlas. No quise pecar de vanidoso y consideré que aquella sensación era más fruto de mi imaginación y deseo que de un interés repentino de ella hacia mí.

Propusieron que con los aperitivos, hiciese una introducción al tema del entrenamiento antes de pasar a las preguntas e intervenciones de los comensales. La propuesta me pareció excelente y comencé, entre trago y bocado (especialmente me impusieron que debía hacer las pausas suficientes para degustar los platos), una exposición sobre lo que era el proceso de entrenar.

Sin más preámbulos, con el primer aperitivo inicié mi plática. El *chef* nos presentó unos chips de plátano y boniato, palomitas de arroz salvaje y un chupito de tomate confitado con *foie* y espuma de maíz. Un fino Tío Mateo, de color pálido y brillante, servido muy frío, fue el vino elegido para un original y sublime entrante.

El menú que se anunciaba parecía invitarme a una charla a su altura, es decir, de una sutil provocación desde el aperitivo-introducción:

«En primer lugar, hay que tener presente que el deporte ha adquirido en los últimos treinta años una importancia tal, que las reflexiones epistemológicas y éticas han perdido el tren frente a la mercantilización, hiperinformación, sensacionalismo y populismo. Todo el mundo entiende de deporte, unos lo sacralizan, otros, los menos, lo demonizan, pero pocos le son indiferente. Tened en cuenta que las ceremonias olímpicas, las finales de cien y mil quinientos metros lisos y de los mundiales de fútbol son los espectáculos de mayor audiencia televisiva planetaria.

»El deporte más anónimo, el que creo que practicáis algunos de vosotros, forma asimismo parte de este engranaje. Calculad cuánto gastáis anualmente (especialmente si tenéis hijos) en material, cuotas en gimnasios, revistas o viajes a la nieve. Esta sencilla operación permite establecer la relación entre deporte, industria y consumo. Este es el motivo que nos debe llevar a reflexionar sobre la veracidad o exactitud de las informaciones pseudocientíficas que giran en torno al uso de ciertos productos y materiales para la práctica deportiva popular.

Son informaciones, en muchos casos tendenciosas, cuyo objetivo está más próximo a vender un producto (revistas, zapatillas, máquinas de gimnasios, suplementos ergogénicos etc.) que a informar y crear una cultura de la actividad física acorde con las necesidades de la persona».

Roberto intervino para abrir el coloquio y permitir que fuera degustando los platos. Me preguntó si todas las novedades que se vendían en las tiendas de deportes era fraudulentas.

«Relativamente; más que fraudulentas (que una minoría pueden serlo), son ineficaces. No existe una relación entre los efectos que prometen y la realidad. Compramos una ilusión fomentada por la ignorancia. Mientras que todos tenemos claro que el peine más caro no es útil tras nos cortamos el pelo al uno, creemos que un bañador de tejido especial para minimizar el rozamiento en el agua tiene utilidad si vamos a nadar unos largos para mantenernos en forma; no, no tiene ningún sentido.

»Os invito a que hagáis un experimento: sometamos a dos grupos homogéneos de practicantes de deporte de nivel medio a una batería de test de condición física. Durante dos meses, entrenarán las mismas horas y seguirán un mismo programa. Uno de los grupos seguirá, además, todas las recomendaciones publicitarias: utilizará los materiales más caros, ingerirá bebidas ergogénicas e isotónicas, tomará las vitaminas y tónicos más eficaces y utilizará aparatos sofisticados y caros para controlar su entrenamiento. Al finalizar el segundo mes se repetirá la batería de tests. Probablemente no existan diferencias significativas en la mejora de ambos grupos. De poco vale el consumo de productos estrella. Pero si algo tiene de positivo este sistema es que la publicidad que gira en torno a estos productos genera necesidad de practicar deporte.»

—¿Esto que sucede con la publicidad en los materiales es también aplicable a las ofertas de actividades deportivas que aparecen en el mercado? —preguntó nuevamente Roberto.

—Evidentemente que, de alguna forma, tras las ofertas de actividades como fitness, spinning, aerobio, pilates o cualquiera de las que podemos encontrar en los gimnasios, existe una o unas empresas que lo lanzan al mercado como un

producto más del que sacar beneficios. A cada grupo le interesa que se consuma su producto, cada gimnasio o club procurará ofrecer sus actividades como las que necesitan los posibles clientes. No obstante, a una persona que quiera estar en forma le resulta inviable llevar a cabo varias propuestas del mercado y generalmente opta por una o dos.

»Si se opta por el *footing*, se estimulan y adaptan mecanismos fisiológicos completamente diferentes a los del culturismo o del *aerobic*. ¿Cómo es posible que se alcance un mismo objetivo, la forma física, estimulando y adaptando mecanismos y funciones orgánicas diferentes?

»Cada secta de ejercicio-salud incide sobre aspectos parciales del estado de forma, pero presentan su oferta como la mejor: magnifican su producto como el más completo y muchas veces excluyente de otras. Tanto un texto de culturismo, como uno de *aerobic* o de *footig*, ofrecen panaceas que no son más que verdades a medias y en algunos casos falacias. El desarrollo desequilibrado de unos aspectos de la forma física puede incidir negativamente en la salud general de la persona. Pocas opciones se han presentado como una alternativa más que debe completarse con otras.

»Observaréis que muy pocos textos de condición física plantean una alternativa ecléctica: un día *footing*, otro *fitnes*, el tercero natación, el cuarto fútbol, el quinto etcétera, etcétera, etcétera. Una cosa es el mercado y otra la realidad. Pero como la realidad se percibe de forma subjetiva, y verdades absolutas hay muy pocas, el resultado es que todo queda en manos del mercado.»

En aquel instante, un grano de arroz salvaje hinchado irrumpió en mi epiglotis y me provocó una tos próxima al ahogo. La segunda copa de fino palió mis

problemas respiratorios. Intuía que de seguir aquel ritmo de ingestión de alcohol la charla podría derivar por sendas insospechadas acompañadas del alcohol. Pedí encarecidamente una botella grande de agua que permitiera humedecer mi boca y garganta y preservar mis neuronas de los efectos etílicos precoces.

Apuré en dos cucharaditas el chupito de tomate confitado con foie y espuma de maíz. Grandioso. Con la llegada del segundo aperitivo inicié el cierre de la introducción antes de abordar los conceptos (equivocos) básicos.

«Hay que tener en cuenta que al relacionarnos con el mercado existe una importante disparidad de intereses entre el vendedor y el consumidor. El consumidor busca lo más adecuado para satisfacer sus intereses, deseos, fantasías o necesidades. Estas necesidades se resumen en cuatro: diversión, salud, competición y estética.

»El vendedor pretende convencer de que su producto puede satisfacer los deseos de los usuarios más allá de sus características particulares. Los elixires de la forma física han sustituido a las pócimas milagrosas de los charlatanes de feria. Hay un verdadero interés para presentar los productos para que sean atractivos para el mayor número posible de consumidores. Los efectos reales derivados de su práctica son algo secundario. Pero la historia va más allá, no contentos con esto, se estudian formas para crear una necesidad y, paralelamente, el producto que supuestamente la satisface. Cada uno de estos productos salen al mercado como un avance respecto a anteriores ofertas.

»Las palabras *forma*, *salud* y *estética* se han convertido en significantes excesivamente polisémicos, cualquier práctica, objeto o sustancia puede afirmar que son panaceas para alcanzar estos objetivos.

—¿Nos están engañando con ofertas fraudulentas?—preguntó Roberto.

—«Parcialmente, ya lo he comentado antes, no siempre se corresponde lo que dicen que aquella actividad te va aportar con sus efectos posibles. A cada grupo le interesa que se consuma su producto y lo venden pensando en lo que el consumidor espera encontrar. El efecto placebo y la seguridad que da consumir aquello que se dice que es mejor se suma a la dificultad para evaluar los efectos reales derivados de aquella actividad. Debemos tener en cuenta que muchos de los efectos positivos y negativos derivados de la práctica del deporte no aparecen hasta pasado mucho tiempo. Todas estas empresas buscan captar al posible cliente potencial diciéndole lo que él espera oír. Efectivamente la práctica de la mayoría de actividades deportivas provoca beneficios, pero muchas veces pagamos diez por algo que podría costar tres y que algunos de los posibles efectos secundarios no los percibiremos hasta pasados algunos años.

LOS ENTRANTES

Ni todo lo crudo indigesta ni...

... el deporte es bueno ni malo, sino todo lo contrario

Llegó el atún marinado con vinagreta de jengibre regado con el vino blanco. El atún, rojo, y sin apenas haber sufrido la oxidación del aliño. Perfecto con el aroma intenso y picante del jengibre y la salsa de soja.

—Tras la interrupción a la salud de este soberbio atún, entraremos en materia. El deporte exige a nuestro organismo realizar unas prestaciones físicas de mayor intensidad a la requerida en la vida cotidiana. Se afirma que la práctica deportiva basada en el esfuerzo físico incide positivamente sobre la salud de quién se ejercita, pero la tradición nos cuenta que el mismo esfuerzo físico ligado al mundo del trabajo ha castigado la salud de nuestros abuelos. Trabajar para ganarse el pan con el sudor de la frente ha sido un maldición bíblica.

»Hoy, el pan no se gana con el sudor de la frente; la maldición estriba en no poder sudar por falta de tiempo, y esto merma la salud. ¿Cómo es posible que descargar en los muelles desgastaba, y pasarse el día en el gimnasio moviendo pesas rejuvenezca? ¿Lo primero les acertaba o mermaba calidad la vida y lo segundo la prolonga y la mejora? ¿Llevar el organismo al borde del agotamiento, antaño enfermaba y hoy es mano de santo para la salud?»

La llegada de unos raviolis de gamba cruda con puré de ajo asado y aceite de cabezas de gambas me llegó tanto al corazón como el afrutado vino blanco: un Muscat de la casa Sumarroca. Este muscat es para mi uno de los blancos afrutados por excelencia pese a la opinión de algunos expertos que prefieren el Milmanda (*Chardonay*) de Torres (otro gran blanco pero a otro gran precio).

Sin dejar que me llenaran la copa, degusté la finísima gamba cruda que hacía las veces de la pasta del ravioli con el relleno de ajo asado. Sublime. Antes de apurar el trago fui directo al corazón de las paradojas.

—El corazón es una bomba propulsora; como todos los materiales, tiene una vida limitada por el desgaste. ¿Por qué el *footing* o la bicicleta, que provocan un incremento muy importante del ritmo cardíaco, son beneficiosos? ¿Es quizás un engaño y quizás no sean tan buenos puesto que en realidad lo que hacen es desgastarlo con un uso más intenso?

La mirada de Sandra se tornaba seductoramente incómoda. Comenzaba a tener más interés para mí la posibilidad de platicar a solas con ella para interesarme por su corazón que con el resto de comensales sobre el corazón en abstracto. Su escote dejaba ver la epidermis que cubre parte de su aurícula derecha con una piel que apuntaba unos preciosos y, quizás aún, firmes pechos, sujetados por puntas de blonda negra que escapaban de su blusa. Dejé el corazón de Sandra y me lancé, empujado por comentarios de los presentes, hacia terrenos de otros *corazoncitos* sin dar respuesta al enigma.

—El incremento de obesidad infantil es cada vez más preocupante, la diabetes está avanzando de forma importante entre la población infantil, lo que hace unos años era un problema de Norteamérica hoy ya lo tenemos en casa. Las nuevas tecnologías está favoreciendo el sedentarismo en la infancia. El deporte se considera un excelente medio para incidir positivamente sobre la salud y el desarrollo de la población infantil. Pero este deporte tiene su cruz, si se repasa la prensa es fácil encontrar noticias de drogas, accidentes mortales, gimnastas deshechas psíquicamente por el régimen de entrenamiento en edades precoces. ¿Realmente es tan saludable el deporte para los niños y niñas? ¿Es

la solución para compensar el sedentarismo y la obesidad? ¿Cuántas bajas laborales y escolares provocan las roturas de ligamentos en esquí, de menisco en fútbol, de tobillo en baloncesto o el codo de tenista?

No me atreví a comentarle a Sandra, que parecía taladrarme con sus ojos, que el aerobic había hecho maravillas en su cuerpo, me guardé el piropo para más tarde. Como se percató de mi interés por su anatomía, aportó una información estimulante para mi ritmo cardíaco. Como quien no quiere la cosa, y sin dejar el tema del deporte, apuntó que estaba separada y sin novio. Comentó que Gerardo, su ex marido, se había roto la pierna esquiando, que fue una lata estar un mes entero haciendo de niñera y en pleno proceso de separación. Se juró encontrar novios alérgicos a la nieve. La muy gamberra osó preguntarme si yo era esquiador.

—Esto es muy personal, pero si lo fuese, acabas de darme un motivo para pasarme al tenis de mesa —le respondí con aplomo mirándole fijamente a los ojos, tras apartar la vista de su escote.

»Volviendo a los niños, se dice que el deporte es un instrumento educativo de primer orden y que ayuda en la formación de su personalidad, a acatar y cumplir unas reglas de juego, a saber ganar, a saber perder y a un largo etcétera de matices de sobra conocido por todos. Pero fijaos en el comportamiento de los espectadores en los estadios. ¿Resulta educativo para un niño observar la conducta de sus padres, profesores y adultos en general en un campo de fútbol? Me gustaría que miraseis un partido de fútbol o baloncesto de categoría infantil. En lugar de mirar a los jugadores dirigid vuestra atención hacía el público formado mayoritariamente por los padres; tomad nota del lenguaje y retened la riqueza léxica de improperios que salen de sus educadas

bocas; valorad los consejos que dan para doblegar al contrario y opinad sobre los calificativos que le propinan a un árbitro, probablemente adolescente. ¿Es esta la magia educativa del deporte?

Sin duda no lo era, pero el Muscat para suavizar el resto de sabor a gambas que dejaba en la boca el pan untado con el aceite del ravioli, era maravillosamente educativo para el paladar. Los comentarios y murmullos rompieron el silencio mientras rebañaban los restos de aquella excelsa salsa agridulce que los acompañaba. Intuía que se lo estaban pasando en grande. Conseguí no mirar directamente a Sandra y flirtear inocentemente con Lola, mujer de Roberto, y Mabel, una pelirroja un tanto sosa y discreta que parecía estar en aquel baile por no dejar suelto a Quique, su compañero, con un cuerpo que había movido mucho hierro en el gimnasio.

Engullí la última miga de pan en el momento del cambio de plato, tiempo de discreto ruido que impide seguir mi plática. Mientras el camarero informaba el contenido del gazpacho de marisco cometí el acto de debilidad o quizás de torpeza, de caer de nuevo en el rostro de Sandra en el instante que con estudiado y sensual movimiento de su lengua perfilaba sus labios, relamiendo restos rojos del gazpacho. Aguanté la mirada y tomé un par de cucharadas sin variar el punto de mira. Era fuerte, no bajó la vista y me preguntó si me gustaba tanto el gazpacho como a ella.

—Está exquisito, pero a mí me apasiona el clásico, con ajo y pepino... me encantan los sabores fuertes y auténticos —le respondí, sin dar opción a réplica. Acto seguido proseguí la charla.

»Dejemos el tema educativo y volvamos al terreno más fisiológico. Pero como que estábamos hablando de niños, con la infancia seguiremos. Los manuales clásicos de educación física consideran adecuado para la infancia el desarrollo de la resistencia aeróbica y de la fuerza resistencia pero desaconsejan el trabajo anaeróbico láctico, el entrenamiento con pesas y la fuerza explosiva. Si se observan los juegos libres de los niños y niñas, se constata que lejos de hacer actividades pausadas y de larga duración (lo que se conoce como trabajo aeróbico), se dedican a correr a máxima intensidad hasta que se cansan y otra vez vuelta a toda velocidad: una forma de trabajo que correspondería a un modelo anaeróbico láctico. El trabajo de fuerza que aparece en sus juegos es de tipo explosivo: saltos, brincos, empujones..., lo hacen casi todo a máxima intensidad. Contrariamente, el trabajo pausado y uniforme de baja intensidad, que sería el adecuado para activar el metabolismo aeróbico y desarrollar la fuerza resistencia, brilla por su ausencia. ¿La naturaleza lúdica de la infancia está en contra de los principios biopedagógicos? ¿Será necesario actuar con decisión para cambiar el juego libre en los recreos?

»Evidentemente que no, parece que la pseudociencia basada en concepciones míticas pesa más que la razón. No se han percatado de que la fisiología también ha comprobado que no es hasta la pubertad cuando el organismo dispone de capacidad para activar de manera importante el metabolismo del ácido láctico. Os invito a que lo comprobéis: observad un recreo infantil provistos de un bloc de notas y un cronómetro. Seguidamente elegid un niño o niña de los que están corriendo por el patio y apuntad el tiempo que está corriendo a toda velocidad, el que corre despacito y el que anda. Otro día intentad repetir vosotros la actividad siguiendo la cadencia de actividad del

niño. Os daréis cuenta de que al cabo de cinco minutos no podéis más, efectivamente, vosotros habréis ido más deprisa, pero la fatiga hará mella mucho antes, ¿la causa? El metabolismo. Vosotros, organismos maduros, tenéis más testosterona y más enzimas glucolíticas que os activan el metabolismo láctico y que os permiten correr más deprisa, pero también acumular una fatiga mucho más intensa.

—Por tanto, no es malo que los niños hagan actividades a mucha velocidad de alternadas de pausas de descanso—sugirió Mario.

—Efectivamente— respondí— cuando es peligroso el entrenamiento fraccionado a alta intensidad es a partir de la pubertad, cuando el metabolismo comienza a cambiar. En estos períodos hay que ser cauto. La razón por la que a partir de los doce años los críos dejan de jugar haciendo el loco en el patio de las escuelas y bajan la intensidad del juego, no se debe tanto a actitudes propias de la llamada edad del pavo como a que se fatigan mucho más con el mismo tipo de esfuerzo.

—Pero si los niños no tienen testosterona, ¿cómo es posible conseguir aquellos músculos tan hipertrofiados que vi recientemente en un programa de televisión sobre los pequeños culturistas de California.

—Eso sí que es corrupción de menores; los padres los hinchan de hormonas. Si en Europa pillan a un ciclista en posesión de una dosis de aperitivo de lo que les dan a aquellos críos, lo llevan a la justicia ordinaria, pero en América es diferente, los padres son halagados por conseguir unos hijos tan robustos.—
apuntó Lola quien parecía tener información sobre el tema.

Un par más de cucharadas para apurar el gazpacho y los exquisitos tropezones, donde sorprendía el aroma de la gelatina de regaliz que el *maitre* no había mencionado. Este matiz me sirvió como excusa para provocar a Sandra quien, con intencionada indiferencia hacia mí, charlaba con el comensal de su derecha. El tema de los padres desalmados era el eje de comentarios que entre los horrorizados contertulios; se sorprendían de la crueldad de aquellos padres y especulaban con los posibles efectos de aquellas drogas. Absorto con el plato me dirigí al camarero y le pregunté si los dados de gelatina que había en el gazpacho eran de regaliz. Contestó con un no dubitativo que le llevó a dirigirse a la cocina. Un instante más tarde rectificó para darme la razón ensalzando mi paladar. Sandra dejó la charla con su amiga y me lanzó una sonrisa amplia y relajada, y me guiñó el ojo. ¿Era aquel guiño el fin del juegucito? Quizás fuese una invitación a desayunar. Quedaban aún muchos platos que probar.

NO TODO ES LO QUE PARECE

En la cocina y en el deporte no todo es lo que parece. Se dan por sentadas muchas cosas. Que las cualidades físicas existen y que el *tempura*, el rebozado de verduras y mariscos típicamente japonés, es tan oriental como la patata es europea. Pero no, la patata es americana y el *tempura* tiene su origen en tiempos no tan remotos cuando los misioneros andaluces y del sur de Portugal fueron a Japón; allí introdujeron los pescaditos y verduras fritas; la evolución de aquellos rebozados es el actual *tempura*.

Sobre las cualidades físicas y el entrenamiento

Los comentarios de los comensales derivaron hacia épicas futbolísticas: que si no sudan la camiseta, que si todo futbolista fuese capaz de correr un maratón el fútbol sería realmente espectacular, sin minutos de tonta y aburrida pasividad el fútbol ganaría espectáculo... como el tema realmente tenía su miga, cambié de tercio y entré al trapo.

—En teoría, para mejorar la resistencia se utilizan sistemas de carrera, natación o pedaleo lento. Así, en una concepción tradicional del entrenamiento un corredor de diez mil metros lisos no utilizará las pesas para mejorar su rendimiento. También la tradición nos dice que el trabajo de fuerza aumenta el volumen muscular y que el de resistencia deja los músculos flacos y alargados. Pero no todo es lo que parece.

»¿Habéis observado los brazos de los remeros o piragüistas de resistencia?
¿Y maratones donde participan corredores en silla de ruedas? En ambos casos todos tienen unos brazos más parecidos a un culturista que a las piernas de un corredor de fondo. Las fibras musculares de los brazos no son diferentes a las de las piernas. ¿Cómo es posible que los corredores de fondo no tengan una musculatura de piernas tan desarrollada como los brazos de los remeros?

Esta reflexión cuajó entre los asistentes, se dieron cuenta de que en esto no había truco ni juego de palabras, era una realidad palpable y definitivamente la charla les enganchó, muy especialmente a Mario, Quique, Roberto, Sandra y Helen, los cuatro a quienes el cuerpo delataba su adicción al deporte. Como ya les había advertido, las respuestas no eran inmediatas, las tendrían que buscar ellos con las preguntas adecuadas a medida que avanzase la cena. A continuación dirigí mis intereses hacia terrenos más sublimes.

Me sirvieron el *tempura* de verduras y marisco, donde destacaban hojas de albahaca rebozadas, chipironcitos tiernísimos y cigalas. Un bol contenía la suave salsa de soja con jengibre y nabo rallado donde empapar los rebozados aún calientes. En esta ocasión fui el primero en ser servido. Sin esperar al resto de los comensales, tomé los palillos y comencé a mezclar los ingredientes en el bol. El punto de fritura estaba genial y las hojas de perejil y albahaca rebozadas resultaron una novedad para mi viajado paladar. Al comenzar mi descanso retórico, el murmullo se disparó de golpe, y agradecí que no me abordaran con preguntas durante los cinco escasos minutos que tardé en degustar el sutil rebozado japonés presentado en vertical, como una falla. Perfecto el sorbo de Muscat, que fue interrumpido por la voz de Sandra:

—No he conseguido jamás comer con los palillos. ¿Sería pedir demasiado invitarte a una cena japonesa para que me enseñes a utilizarlos?

—Si un día te pierdes por mis feudos, puedo enseñarte, además, a preparar algunos de estos platos y quién sabe cuántas cosas más.

Me sorprendió notar su pie descalzo reptar por mi pantorrilla. Sandra mordía con sugerente elegancia el langostino rebozado que, delicadamente, asía con dos dedos por la cola.

Con el gusto en un proceso de creciente satisfacción y la libido peligrosamente despierta, mis neuronas tenían que retomar el camino del saber y seguir con la lección más original y alucinante que jamás hubiera impartido. Una vuelta al pasado para afrontar el presente es algo necesario para comprenderse uno mismo y también para entender la gastronomía y la ciencia.

Cuando mi atención volvió a la mesa seguía la polémica en torno a los brazos de los corredores en silla de ruedas. Solamente apunté que al final de la cena abordaríamos la respuesta.

HISTORIAS, PRESENTES Y FUSIONES

De la historia del entrenamiento a los platillos de fusión y encuentro.

Dos platos tradicionales reconstruidos en una síntesis creativa moderna: al guiso de rabo de toro abrazado por la pasta fresca italiana le siguió un clásico ancestral recuperado y pasado por el tamiz de la modernidad: los higos con foie.

Pero en el entrenamiento hay que reconsiderar el pasado para construir el presente. La tradición no siempre casa con la ciencia. Quedarse con los mitos del pasado puede frenar el devenir histórico, pero desconocerlos nos alejará del futuro.

—En los albores de la ciencia de la actividad física, se parceló el estudio de la motricidad humana. Se buscaba la esencia de cada una de las capacidades como si se esperase encontrar, en una zona del cuerpo, la fábrica de la fuerza o de la velocidad, del mismo modo que a cada hormona le corresponde una glándula o un órgano responsable. Pese a no encontrar un lugar preciso, y del mismo modo que antiguamente situaban el alma en un punto de la cabeza, asociaron cada cualidad a una zona del cuerpo. Se asoció la resistencia con el sistema cardiovascular, la fuerza con la acción contráctil del músculo, la flexibilidad con las articulaciones, y la velocidad no se sabía muy bien en qué sistema ubicarla. Finalmente, a mediados de siglo XX, aparece el término coordinación, un cajón de sastre donde se incluían todos los aspectos

relacionados con la habilidad y capacidad de ejecutar y aprender eficazmente los movimientos.

»El estudio de la motricidad no sigue un proceso más o menos uniforme. Surgían núcleos en distintos ámbitos geográficos elaborando propuestas diversas. Tras la Segunda Guerra Mundial, los países del Este ven en el deporte una forma de propaganda política. Se sabía poco de la metodología empleada tras el telón de acero; existía un gran hermetismo en sus trabajos, que según dijeron irónicamente algunos anticomunistas “la investigación en el deporte es lo único que funciona eficazmente tras el telón de acero”. En cada rincón del mundo se avanzaba a su manera en las ciencias del deporte.»

El trajín de los platos atacaba de nuevo. Esta vez fui el último en ser servido. Sandra me acercó la copa de vino para que apurara el blanco. Iban a comenzar con los tintos, un Pinot Noir de Gramona, una inusual cepa en el Penedés más propia de la Borgoña. El Pinot Noir es un vino fino, suave y delicado. Como noté que tardarían un poco en llegar mis platos, una tarrina de *foie* con higos y una reducción de Pedro Ximenez, y posteriormente el ravioli de rabo de toro, decidí continuar y avanzar, puesto que el tema iba más lento de lo que había previsto.

—En los años cincuenta el trabajo de laboratorio comienza a andar de la mano de la actividad a pie de pista. Médicos y entrenadores trabajan en equipo. La medicina, además de interesarse por el deporte como profilaxis para favorecer la salud, encuentra un nuevo campo de trabajo específico. La búsqueda por encontrar los límites del esfuerzo humano.

»En este universo tan disperso y descoordinado conviven investigaciones científicas, con las prácticas de entrenadores intuitivos que renegaban de la ciencia deportiva. En los años 50 y 60 en Friburgo, Gerschler y Reindell, entrenador y médico, estudiaron los efectos que tenía sobre el corazón el sistema de entrenamiento de resistencia fraccionado en pista conocido como *el interval training*¹. Sistema claramente diferenciado del naturismo en estado puro de Gösta Olander, quien, desde un pueblecito de Suecia, enfrenta al deportista con el entorno natural variado, cambiante (césped, barro, cuestas, nieve...) y alejado de todo lo artificial. Unos y otros entrenaban a corredores de medio fondo con resultados excelentes.

Hice un alto para degustar aquella maravilla de plato, que, según dice el mago de los fogones del “*Recó de can fabes*”, Santi Santamaría, la combinación de estos elementos tiene su origen romano: el *figatum* romano dos productos que por sus formas similares toman nombres parecidos y ¡Oh maravilla de las maravillas! Ambos casan en el plato mágicamente.

—¿Te gustan los higos? —preguntó Sandra malévolamente mientras ocultaba su boca tras la copa de tinto.

—Depende de la calidad, del momento y del maridaje. Los higos son de aquellos manjares exquisitos que están al alcance de todo el mundo pero no todos saben degustarlos. Ten en cuenta que muchos higos engañan, hasta que no los tienes en la boca y percibes su granulada y húmeda textura, no puedes hacer un juicio definitivo —contesté siguiendo el juego y esperando que no

¹ Sistema de entrenamiento que consiste en correr entre 10 y 40 veces una distancia de 100 a 400 metros a un ritmo medio descansando poco tiempo. Lo que se pretende es iniciar la carrera a 120 pulsaciones por minuto y llegar a 180 pulsaciones por minuto. El ritmo y el tiempo de descanso viene determinado por las pulsaciones. Sobre este modelo, aún vigente, se han desarrollado muchas variaciones.

respondiera para así degustar el plato en los escasos segundos que mi plática permitía.

»En el mundo del culturismo, de la halterofilia y de los lanzamientos se comenzaba a trabajar con máquinas de gimnasio. La bioquímica irrumpe con anabolizantes para mejorar la fuerza; si bien la leyenda negra se dirigía hacia los países socialistas, en los Estados Unidos no se quedaron cortos. No sabéis hasta dónde llega hoy en día la hipocresía en este tema. La condición que puso la NBA para dejar que sus jugadores interviniesen en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 y posteriores era la de quedar exentos de pasar controles antidoping.»

El rabo de toro estaba exquisito, la pasta que lo abrazaba multiplicaba su gelatinosa finura. Me acordé de la leyenda de Milón de Cretona y ...

—Perdonar que me salga del tema pero creo que debemos un brindis en honor de un hombre de la antigua Grecia que vivió en la ciudad de Cretona sita en la actual Italia, fue considerado el hombre el más fuerte de su tiempo. Aquel gigantón, tomó un becerro a hombros y cada día, durante años repetía la operación, el becerro crecía y su fuerza también, es el principio de la progresión del entrenamiento. Pero además una especie de Gargantúa que se zampaba diariamente siete kilos de carne y ocho de pan y lo regaba con quince litros de vino.

Lola la mujer de Roberto, que apenas había intervenido y parecía poco interesada por el deporte cambió el semblante y con los ojos brillantes intervino

—Desconocía las hazañas de ese tal Mirón, pero resulta paradójico ligar este hecho con otra historia. Se trata de Sibaris, una ciudad Jónica, fundada más o

menos en el siglo séptimo a.c.. Sus habitantes se distinguían por su refinamiento extremo, la gente dormía sobre plumas y mataban a los gallos para que su canto no les turbara el despertar (de ahí viene el sibaritismo). Pues bien, este paraíso del placer fue destruido por sus vecinos de Cretona, ciudad vecina fundada doscientos años más tarde por una banda de aqueos que por lo que cuentas este tal Milón se adecua al talante energúmeno de cretonés. — Finalmente prosiguió con ironía:

—No se si el becerro y Milón tomaban anabolizantes, pero supongo que el buey portador de este exquisito rabo que nos estamos comiendo, no debe haberse engordado con anabolizantes. Me costaría aceptar que un sabor tan sublime fuera el resultado de practicas dopantes.

Me lo puso fácil para cerrar el tema:

—No es exclusivo del mundo del deporte donde jugamos ambivalentemente con el fraude. Los propios espectadores somos quienes incitamos al dopaje. Queremos cada día más. Los humanos nunca tenemos bastante y siempre pedimos superar el límite. Pero ¡ojo! queremos ser muy bien engañados, crucificamos a quién se le vea la trampa ¿Con cuántos fondos de carne y salsas españolas nos han acompañado guisos creyendo ser de caldero y eran de cubito instantáneo?

CUESTIONES SEMÁNTICAS

De la sopa de hongos a la confusión semántica. Un receso sorprendente.

—En este contexto variopinto donde cada entrenador va a su aire, se va gestando un proceso de bautismo o denominación conceptual a las formas de entrenar, a las reacciones orgánicas o a los efectos de un esfuerzo. Mientras en un lugar y con un idioma se bautiza un tipo de prestación o actividad de una forma, en otro ámbito a una acción o sistema semejante se le denomina de otra manera. Si a todo ello le sumamos el hecho de que se emplean diferentes idiomas y que en España, hasta los años 80, solamente llegaban traducciones del francés que a su vez se habían hecho del alemán y del inglés (y muchas desde Argentina y México) y que cada traductor buscaba las palabras que le parecían más adecuadas (en castellano no existía una terminología específica unificada) se ha generado un marco general conceptual y semántico tan caótico que hace muy difícil averiguar el significado de muchos significantes.

»Apreciados amigos, el campo semántico de la motricidad presenta similitudes con la gastronomía. En Cataluña, las habas son *fabes*, y si un asturiano poco cosmopolita pide unas *fabes* a la catalana en un restaurante, se sorprenderá de que le dan habas; sorpresa similar a la de un catalán, poco abierto al mundo, cuando al abrir una lata de fabada se encuentra con judías. También ocurre que un mismo plato, como el gazpacho, pese a tener algunos elementos comunes en cada pueblo, existen variaciones sustanciales. ¿Cuál es el

auténtico? ¿Cuáles son los elementos que le dan a una sopa la categoría de gazpacho?

Aproveché para tomarme un respiro y dar el último bocado. El Pinot Noir perfecto. Las caras de mis anfitriones comenzaban a cambiar su expresión, los tres vinos y la ironía de mis observaciones les provocó una divertida incertidumbre. De las ingeniosas anécdotas que surgían entre ellos al jugar con el lenguaje destacó la intervención de Pepe, poco amante del deporte apuntando “La polla”: como ave, como falo y como lotería en Latinoamérica.

Roberto, con temor a que la cena degenerara, llamó a la concurrencia al orden y me invitó a proseguir.

—En los años setenta y principios de los ochenta se hablaba de resistencia orgánica, resistencia aeróbica y *endurance* para un mismo y confuso concepto. A la resistencia anaeróbica se la denominaba resistencia muscular. Los límites de uno a otro tipo de resistencia lo marcaban las pulsaciones del corazón. Comenzaban a verse las influencias de los trabajos de laboratorio que básicamente se referían a aspectos fisiológicos que incidían en esfuerzos de larga duración.

»Estas concepciones de las cualidades físicas, originadas en los años 60, han condicionado negativamente la concepción popular de la motricidad hasta nuestros días. Conviven simultáneamente las concepciones tradicionales con las científicas y ambas con el mito. Esta situación puede resultar algo compleja para estas horas de la noche y a la altura que estamos de la cena, pero me permitiré otra salida por la tangente para intentar retornar con pie firme por el buen camino.

»Para clasificar un conjunto de objetos, libros, frutas o partes del planeta, resulta imprescindible que tal taxonomía tenga una lógica. Cada subconjunto del total que pretendemos ordenar deberá gozar de unas características o propiedades que cumplen ellos y no los demás. Podemos clasificar a los seres humanos según la edad, el idioma, el lugar de nacimiento, el sexo o por un innumerable abanico de posibles puntos de vista. Pero lo que no resulta operativo es clasificar a las personas en altas, negras, hispanohablantes, viejas, elegantes y gruñonas. Para que la clasificación resulte operativa debemos utilizar un solo eje y cada individuo estará encuadrado con tantas características como ejes de clasificación: según la talla será alto, según el idioma materno será ruso, según la edad estará en el grupo de los 41, y por el carácter ocupará el grupo de los extrovertidos. Cada clasificación será independiente de la otra, y cada ser humano ocupará su lugar en cada una.

»Actualmente, en el mundo del entrenamiento existe un caos semántico, conceptual y taxonómico que perjudica mucho la difusión de sus conceptos y fundamentos sobre su base más científica. El peso de la taxonomía de los sesenta, tan fomentada y difundida en la pedagogía y literatura deportiva hasta hoy, resulta un obstáculo para avanzar y comprender la motricidad humana desde una vertiente científica. Los conceptos de fuerza resistencia o de velocidad resistencia no se corresponden con la concepción y posible taxonomía científica del entrenamiento, de la misma forma que la clasificación que un gastrónomo hace de las setas no le sirven a un micólogo. Dentro de un mismo grupo botánico como las *Amanitas*, existe la *faloides*, que es mortal, la *muscaria*, alucinógena, la *vaginata*, insulsa y la *cesárea*, la más exquisita de todas, el manjar de César; para el micólogo serán semejantes, pero para el

gastrónomo, galaxias diferentes. La percepción exterior de las cosas no tiene una correspondencia con la concepción científica.

Era el momento de una pausa, servían el siguiente plato que me había inspirado el último ejemplo: una sopa tibia de *ceps (boletus edulis)*, con manitas de cordero y su gelatina. Aproveché la pausa para ir al lavabo, necesitaba vaciar los vinos y el agua ingerida y refrescarme un poco la cara. Cuando salía de la pieza del de caballeros, y me disponía a refrescarme la cara en la zona común, apareció Sandra radiante. Me fijé en lo breve de su vestido ajustado y me asustó su gesto de cerrar con pestillo por dentro. Tomó la toalla, y sin decir nada comenzó a secarme la cara. Se acurrucó contra mi pecho y directamente, sin más preámbulos, acercó sus labios a mi boca. Sus suavos pechos, cálidos y tersos, y su vientre poderosamente activo retozaba sobre mi pantalón despertando mi durmiente y desprevenido falo. Sandra solamente habló para invitarme formalmente a su casa a tomar la última copa de la noche y la primera de la mañana. Seguidamente se dirigió al baño de señoras, dejándome boquiabierto, faloerecto y con cara de merluzo. Quité el cerrojo y fui directamente a mi lugar, esperando que otro trago del Pinot Noir y la sopa de hongos me repusieran de tal encuentro.

—Ahora, presentado el caos terminológico, podremos encontrar respuestas a cuestiones que han quedado en el aire. Tomemos el término de *fuerza resistencia*. En los planes de entrenamiento si se programa un trabajo para incidir sobre la fuerza resistencia, nos dice muy poco si no se especifica sobre qué vía metabólica incide fundamentalmente, ¿sobre la aeróbica o sobre la anaeróbica?

»Actuar sobre una u otra vía metabólica no es algo anecdótico ni semántico. Supone echar mano de distintos sustratos metabólicos que a su vez generar residuos diferentes y, lo que parecen desconocer muchos entrenadores, intervienen diferentes porcentajes de fibras y estructuras de un mismo músculo. Con el ejemplo de un solo ejercicio ejecutado con cadencia diferente nos ayudará a aclararlo: repetir tres veces diez flexiones de piernas, descansando un minuto entre cada bloque de diez.

»Si se realizan a baja velocidad se actuará, fundamentalmente, sobre las fibras musculares de contracción lenta, y la energía utilizada provendrá, fundamentalmente, del metabolismo aeróbico y al final un poco el láctico. Si se ejecuta a alta velocidad, se actuará sobre las fibras de contracción rápida y sobre el metabolismo anaeróbico aláctico y al final el láctico. Pero si se realizan mediante saltillos con frenada brusca y rebote entre cada repetición se utilizará, además, la energía elástica de los tendones (como deformar un muelle). Pero si en cada una de las diferentes formas de ejecución aumentamos o disminuimos el tiempo de descanso entre las series (bloques) de diez, en la actividad se acumulará menor o mayor cantidad de ácido láctico.

»En consecuencia, aquello que genéricamente se denomina fuerza resistencia incide de forma muy diferente sobre la realidad metabólica y biomecánica según la forma de ejecución.»

ROMPER EL PASADO PARA CREAR EL PRESENTE

La deconstrucción en la cocina y en el deporte. Una reflexión callada entre bocados y tragos excelsos.

—Queridos amigos, me vais a permitir que haga referencia a mi admirado pensador y filósofo J. A. Marina. En su libro sobre la ultramodernidad cita un cuento de Poe que yo leí hace muchos años “Descenso al Maelström” sin que entonces le sacara el partido que tan magistralmente nos explica Marina. El trasfondo del cuento giraba en torno a la actitud de las personas frente a situaciones imprevistas y desconocidas. La incapacidad para conocer el porqué de muchas cosas no es obstáculo para entender aspectos parciales o mecanismos que nos ayuden a ser eficaces. Es la historia de un naufragio. Un remolino hace trizas un barco, ninguno de los tres marineros sabía cómo huir de las fauces de aquel embudo succionador; presos del pánico, el agua engulló a los dos primeros. El tercero controló su pánico conteniendo los movimientos convulsivos para observar durante breves instantes lo que sucedía. Percibió que el remolino engullía los objetos aristados, mientras que muchos de los cilíndricos eran centrifugados y expulsados fuera. Inmediatamente se agarró a un tonel y pudo salvarse.

»En el entrenamiento, muchas veces no sabemos por qué ocurren las cosas; la observación, la experiencia y la capacidad de análisis en cada instante resultan imprescindibles para tomar decisiones con menos probabilidades de errar en momentos de incertidumbre. Limitarse a seguir la rutina y repetir más de lo mismo es tan negativo como actuar contemplando sólo las variables conocidas

y cuantificables o las tendencias más en boga. Cuando no se conocen las causas profundas, habrá que guiarse con las señales perceptibles.

»Para poder percibir estas señales, habrá que ser capaz de seleccionar lo determinante de lo superfluo. El náufrago, pese a desconocer las leyes de la física, fue capaz de descifrar adecuadamente lo más relevante en el caos del remolino. De no haberse percatado que la variable más significativa que hacía engullir o repeler a los objetos sometidos a la acción de un remolino era su geometría, se hubiese ahogado. En el mundo del entrenamiento, para poder diferenciar toneles de tablonos debemos gozar del máximo conocimiento a fin de ser capaces de leer adecuadamente el entorno e interpretar las señales adecuadas que nos permitan construir hipótesis que abran el camino al conocimiento sino de de las causas primeras, sí de la eficacia final.

Dejé que el ensimismamiento se apoderara de mi voluntad durante unos instantes con el anuncio del siguiente plato. Los magos de la nueva gastronomía de vanguardia juegan a romper la estructura de un plato clásico para establecer una nueva relación entre los elementos, sin que, por ello, el conjunto resultante pierda la esencia gustativa original. La tortilla de patatas, plato insignia de la gastronomía española, o el arroz a la cubana se deconstruyen y reconstruyen servidos en copa, y son comidos con cuchara. Quizás esto también ocurra en el entrenamiento.

Frecuentemente en el entrenamiento deportivo se juega con la deconstrucción de un gesto, jugada o ejercicio es un medio que facilita el aprendizaje o corrección de la actividad global. Pero además, en deportes como la gimnasia deportiva deconstrucción de un movimiento global permite una posterior reconstrucción diferente que da lugar a nuevas formas. Partiendo de

elementos de movimientos conocidos se enlazan con elementos diferentes movimientos y dan lugar a nuevas estructuras, bien sea en un mismo aparato o en otro. Los molinos del caballo con aros se ejecutan en el suelo, y las evoluciones de la barra fija se llevan a paralelas asimétricas enlazando o fusionando elementos ya conocidos y cambiándolos de orden y de contexto. Algo parecido ocurre en las tácticas de deportes colectivos cuando de diversas situaciones conocidas, se toman elementos, se descontextualizan y se llegan a reinterpretar formas nuevas pese a que los elementos que la conforman son clásicos.

El organismo humano frente a esfuerzos determinados, deconstruye su equilibrio metabólico para reconstruirlo. Adapta sus estructuras a las nuevas prestaciones. El volumen cardíaco, el número de mitocondrias o la cantidad de masa muscular de un mismo individuo varía si está en estado de máxima forma o inactivo. La tortilla de patatas y el músculo siempre gozarán de los mismos elementos, pero su forma, estructura interna, textura y presentación nos harán contemplar realidades distintas. Pero quizás no fuese oportuno llevar la conversación por estos derroteros.

—La forma actual y más acorde con los conocimientos de la ciencia no consiste en mejorar una supuesta cualidad para aumentar el rendimiento. Es más coherente otra metodología. En primer lugar desglosar la actividad deportiva en sus diferentes factores o elementos que determinan el rendimiento, en segundo lugar buscar los factores biológicos y biomecánicos que inciden en cada factor, para, seguidamente, planificar la forma para modificar estos parámetros de manera que se provoquen adaptaciones más o menos estables, en el sentido deseado y en el período de tiempo concreto.

Esto supone conocer las diferentes estructuras biomecánicas y fisiológicas, comprender su funcionamiento y la forma de modificarlos de manera controlada en la dirección que interesa. Igual que en la cocina, que hasta hace poco era intuición y arte, hoy el genio Ferran Adriá, tiene a físicos en su taller de cocina y el neurólogo Romera, utiliza en su restaurante en Llavaneres los conocimientos de histología para tratar los alimentos.

»Conocido el mecanismo científico y establecida la relación causa efecto de cada esfuerzo sobre el organismo, se debe pasar a planificar y definir unos objetivos concretos a medio y largo plazo, seleccionar los medios para programar las actividades cotidianas. Un acertado proceso de información, una adecuada planificación, una correcta selección de sistemas y una modificación del trabajo en función de las valoraciones periódicas permitirá que el deportista se adapte mejor al esfuerzo y sea mas eficaz en el juego. Esto funciona siempre que, como ocurre en la cocina, se disponga de sensibilidad, conocimiento específico del tema y mucho ojo clínico.

»Acostumbrarse a hacer una actividad no es exactamente lo mismo que adaptarse en el sentido deportivo. Si te acostumbras a subir las escaleras de un quinto piso, una necesidad de la vida cotidiana, representa haber adaptado el metabolismo y los sistemas musculares a un esfuerzo concreto y estable. Al mes te cansarás muy poco, pero al tercer año te fatigarás igual que al segundo mes. Cuando tienes prisa y subes corriendo, te fatigas muchísimo más, casi igual que alguien que no suba escaleras; tendrás que subirla muchos días corriendo para adaptarte y minimizar la fatiga.

»Entrenar es provocar adaptaciones orgánicas que permitan a la persona hacer frente a exigencias muy concretas de mayor intensidad que las requeridas para

la vida cotidiana. Mientras que mantenerse en forma es adaptarse a prestaciones algo superiores a las requeridas para la vida cotidiana con el fin de que nos fatiguemos menos, seamos capaces de responder frente a imprevistos y compensemos la falta de ejercicio, corregir los efectos de posturas o acciones inadecuadas que la vida laboral y social nos exigen y descargar las tensiones propias de la vida cotidiana. Mantenerse consiste en ser capaz de subir al décimo piso sin fatigarse pese a que solamente tenemos que subir al quinto, entrenarse sería adaptarse para subir al décimo en el mínimo tiempo posible sin importar la fatiga que se acumule. El mantenimiento mejora la capacidad funcional sin (en teoría) desgastar el organismo, el rendimiento la mejora mucho pero tiene su cruz, a la larga desgasta y puede tener efectos secundarios.

—Entonces el entrenamiento es programar el cuerpo como si se tratase de una máquina — apunto Quique con cierto desconcierto

—El gran problema con el que, afortunadamente, se encuentra la ciencia del entrenamiento estriba en el desconocimiento de muchas variables que intervienen en el proceso. Si bien se conocen adaptaciones cualitativas, es aún muy difícil lograr entrenar a un individuo con la misma precisión con la que se construye una moto de carreras. Y aquí reside el arte, la intuición o el ojo clínico entran en juego. Si en una escudería de coches de Fórmula 1 que trabajan con materiales sometidos a un altísimo control de calidad y con un conocimiento casi exhaustivo de todas las variables rompen de vez en cuando en medio de la carrera, controlar todos los factores que inciden en el rendimiento humano, con los numerosos misterios que aún encierra el organismo es hoy por hoy imposible.

»En el entrenamiento no existe una relación inmediata causa efecto; los procesos de adaptación son largos y en algunas ocasiones contradictorios. Un cambio de entrenador en un equipo de fútbol poco puede incidir en el rendimiento individual en menos de un mes. El entrenador puede variar la táctica o levantar el estado anímico y generar una dinámica del grupo más positiva, pero no sobre los parámetros de rendimiento físico de cada jugador. Como ejemplo recordaré el Barça y otros equipos de fútbol, han tenido el acierto de mantener durante muchísimos años a un mismo preparador físico pese a los cambios de entrenadores, pero en otro sentido encontramos que muchos entrenadores de nivel imponen su preparador físico. Casi todos los deportistas de alto nivel, con independencia del club o equipo al que pertenecen tienen (en deportes colectivos sucede mucho menos) su preparador personal y su médico-fisiólogo.

»Me atrevería a afirmar que la posibilidad de que un deportista alcance su máxima capacidad potencial dependerá de dos factores importantísimos: de una correcta iniciación deportiva y de seguir una línea de preparación a medio y largo plazo coherente. A los dieciséis años, un deportista está muy definido, es muy difícil incidir o corregir aprendizajes erróneos, modificar la técnica de carrera, elongar una musculatura posterior excesivamente corta, dotar a un pie de mayor reactividad, reeducar una postura y, sobre todo, si hablamos de deporte de rendimiento, corregir conductas o actitudes. Pero también es muy fácil cargarse una base sólida de muchos años de buen trabajo por un par de temporadas con entrenamiento inadecuado.

»En el mundo del fútbol, un jugador puede llegar a tener hasta doce entrenadores en ocho años. Cada entrenador sigue su sistema y busca

rendimiento a plazo inmediato. El preparador físico, en este mundo, es más un bombero apagafuegos que un constructor de prototipos. Muchas de las informaciones mediáticas (no la de los buenos entrenadores) que giran en torno a la condición física de los futbolistas están tan distantes de la ciencia como Superman de la defensa de América.

Fermín, que hasta el momento no había abierto la boca, apuntó:

—Desde que hice la mili, no he hecho deporte. Tengo más de 35 años, he dejado de fumar y comenzado a engordar. Quiero hacer algo de deporte, pero ni espero ni deseo batir ningún récord. ¿He de adaptar mi organismo al esfuerzo o desadaptarlo a la grasa?

—Veamos, si sólo quieres compensar los efectos del sedentarismo y de la buena vida, es necesario que te adaptes a una situación de ejercicio estable. Dicho de otro modo: intenta adquirir un hábito de vida en el que aparezca regularmente una actividad física acorde con tus necesidades. La barriga es producto de una adaptación de tu organismo a un exceso de calorías ingeridas respecto a las gastadas y a la falta de tono muscular en tu cintura abdominal. Los abdominales se relajan, el vientre y el estómago se dilatan y la grasa se acumula. Un ejercicio constante, antes de que la cosa se haya desmadrado, paliará estos efectos que comienzas a percibir.

»Con un trabajo adecuado ayudarás al corazón, quemarás parte del colesterol y otras grasas, mejorarás la fuerza de tus músculos e impedirás la relajación de los abdominales. En resumen, conseguirás una adaptación estable del cuerpo a un nuevo nivel de esfuerzo y equilibrarás el balance entre calorías ingeridas y gastados. Con eso tienes bastante.

Fue entonces cuando intervino Helen. Expuso que hasta los veinte años apenas hizo deporte y a los treinta hizo una hora y cuarenta y cinco minutos en la media maratón, una marca muy buena para alguien que entrena unas horas a la semana. Se preguntaba cómo era posible que ella hubiese podido correr sin problemas pese a la falta de preparación de pequeña, y si era adecuado que su hija de diez años la acompañara a correr. Sandra detectó la sonrisa que esbozaron mis labios al oír aquella pregunta. Con una mirada fulminó a Helen, que no captó la indirecta; mi pretendiente parecía quererme en exclusiva para aquella noche; intuía que Sandra era una cazadora de trofeos y había visto en mí una pieza fácil. Me miró con carita de muñeca dócil insinuando que abreviara. Frente a tal situación y viendo que sólo faltaba un plato para los postres decidí una estrategia de término medio y evitar levantarme de la mesa al alba.

Los vinos cambiaban a más. Un Terrasses, de Álvaro Palacios, el hijo del bodeguero riojano que se afincó en el Priorato para revolucionar la comarca vinícola que había estado anclada en vinos densos y espesos de altísima graduación y con un paso de boca parecido al papel de lija.

Aquel sublime caldo acompañaba una innovación de un clásico *Mar i muntanya* de pies de cerdo con langostinos. El pie de cerdo había perdido la gelatinosidad absoluta para adoptar una textura crujiente. Un medallón casi plano, como una pizza de pie de cerdo deshuesado y cauterizado, recubierto de unos langostinos ya pelados y sometidos a un breve paso por el grill. Una salsa típica de *suquet* redondeaba el sabor de aquel plato que me sirvieron primero a mí.

Frente a tal maravilla culinaria, me olvidé de mi discurso y de los ronroneos de Sandra. Dejé que se abriera debate entre los más interesados en el tema apuntado por Helen. Hay platos y vinos que no soportan la interrupción de un discurso, me tomé mis casi diez minutos de silencio y de disfrute gustativo.

—Señores y amigos todos, hay veces que no comprendo cómo se puede estar perdiendo el tiempo hablando de cosas tan banales, como es el caso que nos ocupa del rendimiento deportivo, habiendo sobre la mesa tales maravillas. Les aconsejo que cesen de discutir y se centren en su plato durante unos minutos para poner toda su inteligencia gustativa al servicio de tal maravilla.

Sorpresa, risas y aplausos. Quizás les sorprendiera que valorara tanto la mesa. Les quería hacer notar que aquella cena diseñada y preparada por Ana, la joven propietaria del restaurante, era el mejor regalo que podían hacerme. El respeto que se le debe al invitado les llevó hasta un ceremonial silencio y les concentró en sus platos que tenían a medio degustar. Faltaba un plato más antes de los postres y yo me disponía a llevar el rumbo de mi monólogo hacia el entrenamiento de corredores de fondo y al de los niños. Sandra suspiró resignada; sospechaba que era una mujer acostumbrada a salirse con la suya y a patalear en caso de ser contrariada. Aquella noche, su supuesto trofeo, es decir, yo, parecía resistírsele más de la cuenta. Mi interés por la charla y la cena superaba en mucho el que despertaban sus encantos. Quizás en un ataque de vanidad machista, decidí hacerla sufrir un poquito. Frente a una mujer pocas veces había tenido la posibilidad de hacerme de rogar, era demasiado voluble. Pero aquella noche la situación me lo puso a punto de caramelo, no soy de quienes le gusta jugar a hombre duro, en aquellos momentos mágicos la vanidad de ser el centro de aquel selecto auditorio y el

deseo de no perturbar el disfrute de la sutil gula de saborear aquellos platos pesaban mas que mi livido. Prefería dormir en mi hotel y solo; con mi libido frustrada pero con mi vanidad y sensibilidad gustativa superlativamente satisfechas.

—Respecto a ti, Helen, que corres media maratón y pretendes mejorar marcas, necesitas adaptaciones mucho más drásticas y variadas del organismo, con lo que haces te mantienes en tu actual nivel. Quien pretende mejorar debe aumentar el estímulo. Si cada día te limitas a correr media hora y a hacer algo de gimnasia, mantendrás tu cuerpo sano, pero te estabilizarás en una marca o en unos tiempos.

Helen me interrumpió para decirme que habían pasado dos años sin apenas mejorar la marca, los tres primeros años bajaba diez minutos por año la marca, pero los últimos dos, no era capaz de bajar de la hora cuarenta y cinco pese a entrenar igual.

—Evidentemente te has adaptado a un nivel estable de forma que te satisface a nivel estético y de salud, pero no te permite mejorar el rendimiento en la media maratón, te has “acostumbrado o estabilizado” en un nivel. Para mejorar has de provocar nuevos estímulos, más fuertes, que provoquen nuevas adaptaciones al organismo.

—Entonces, si debo entrenar cada día más, ¿dónde está el límite?

—Aquí está el *quid* de la cuestión, ya lo he comentado antes, la diferencia de planteamiento entre hacer deporte para mantenerse o hacer deporte para rendir más. Para estar simplemente en forma, es necesario activar el sistema locomotor y metabólico por encima de las prestaciones de la vida cotidiana. No

obstante no me seas Peterpan, a tu edad, cuando has alcanzado un estado de forma aceptable, debes buscar más el mantenimiento que el rendimiento. El objetivo está en paliar los efectos negativos del paso del tiempo. Un entrenamiento excesivamente intenso, a largo plazo, será mucho más perjudicial que beneficioso.

»El deporte de rendimiento, incluso en deportistas jóvenes, provoca adaptaciones constantes que en algunos casos provocan efectos nocivos para la salud. Cuando hemos sobrepasado los treinta y cinco años. Intentar mejorar en media maratón supone provocar un terremoto metabólico y sufrir importantes sobrecargas mecánicas de las articulaciones del tren inferior y cadera, que pueden favorecer el desgaste de cartílagos. Yo te aconsejaría abandonar el medio maratón y dedicarte a carreras más cortas de diez o doce kilómetros.

—¿Pero de qué forma pueden aumentar los estímulos del entrenamiento los deportistas de rendimiento? Si comienzan a los 18 años a correr 100 km a la semana, a los 35 ¿correrán hasta 300? —preguntó nuevamente Helen

—No exactamente. La capacidad del organismo para aumentar la cantidad de trabajo es limitada. Un programa de entrenamiento se asemeja a la educación del olfato de los sumilleres o de los hombres nariz en perfumería. Para captar aromas, no se pueden oler muchos consecutivos; tras cuatro o cinco olores debes descansar; la pituitaria ha perdido su capacidad perceptiva y uno no es capaz de discriminar las sensaciones. El reposo necesario permite de nuevo captar con mayor precisión nuevas fragancias. Poco a poco el olfato alcanza niveles de sensibilidad extraordinarios. Se ha llevado a cabo un proceso de adaptación a largo plazo. Si además de alternar adecuadamente descansos y

estímulos se van aumentando paulatinamente y variando su intensidad, la percepción olfativa o la capacidad para correr más eficazmente aumentará significativamente. En caso contrario, no se logra alcanzar la máxima capacidad potencial de la persona en aquel ámbito. En el deporte con miras al rendimiento una incorrecta dosificación de estímulos (entrenamientos), puede llegar a provocar efectos no deseados tanto desde el punto de vista deportivo como de la salud.

Un largo trago de agua precedió al último sorbo de aquel soberbio Priorato. Dudaba entre lamentarme o no, por haber mezclado las cosas: ¿hubiese preferido dar primero la charla y después disfrutar del festín? Cada cosa en su momento hubiese sido más eficaz para la coherencia del discurso y la degustación de los excelsos manjares. Pero aquella mezcla gozaba del encanto de la incertidumbre y de las sensaciones, inesperadas y nuevas, que aparecen en situaciones ambiguas o cuando se transita sin preverlo por las orillas de la trasgresión. Era como holgar simultáneamente con dos amantes ya conocidas: la imposibilidad de disfrutar plenamente con cada una podría ser compensado por la atracción y la magia de lo diferente ... y correr el riesgo de un desenlace poco agradable.

La atracción por Sandra crecía por momentos, esperaba que no se me indigestase la mezcla de tantas sensaciones en una sola velada. Me esforzaba por dejar de pensar en el futuro inmediato y volver al presente para salir airoso de aquella charla disfrutando paletalmente hasta el último sorbo de café.

—Los programas de entrenamiento se basan en combinar ciclos de trabajos diferentes a lo largo del año y de la vida del deportista. De esta forma se van produciendo unas adaptaciones crónicas, y otras temporales. No se puede

hacer lo mismo semana tras semana. Imaginar que queréis construir una gran montaña de arena de playa; llega un momento en que se debe dejar de crecer en altura para hacer una base mayor; la arena debe colocarse por puntos diferentes; de vez en cuando es necesario dejar de poner arena para compactar y mojar la que está colocada, pero...

Otro sorbo de vino y...

»...Quizás sea necesario centrarme en cosas más concretas, y responder a las dos preguntas de Helen, acotar el tema y concluir por hoy la charla. La complejidad de las respuestas me llevará hasta el café y la sobremesa.»

EL MÚSCULO, LAS FIBRAS ROJAS Y LA ELASTICIDAD DE LOS TENDONES.

En la mesa, las carnes han sido el signo de distinción por excelencia. La ganadería, y las técnicas de conservación en aceite o encurtidos, posibilitó que fuesen durante muchos siglos la fuente principal de proteínas de las elites sociales. La abstinencia cuaresmal y de los viernes se estableció como norma higiénica para proteger de los males resultantes de su ingestión excesiva.

El pollo, una de las carnes más codiciadas hasta mediados de este siglo, hoy, pese a haber perdido sabor y textura, se ha convertido en la más democrática de las carnes. No obstante, su pariente, antaño segundón, el pato, ocupa hoy su lugar de privilegio entre los bocados más selectos. El engorde masivo de patos para convertir su hígado en uno de los manjares más sublimes ha generado una gastronomía muy amplia en torno a las demás partes del animal. Se aprovecha todo, desde la grasa hasta la molleja pasando por el cuello y la pechuga, sí, el exquisito magret. Se puede comer curado en crudo o cocinado, en ambos casos exquisito.

Los humanos disponemos también de una gran masa muscular. La ingestión de proteínas animales, las carnes y pescados, es imprescindible para mantener una buena capacidad de fuerza. Pese a que todos los humanos tenemos los mismos músculos, el tipo de fibras varía mucho entre individuos. *Grosso modo* podemos clasificar las fibras musculares en dos grupos principales: las rojas o de contracción lenta, y las blancas o de contracción rápida. El porcentaje de fibras de uno u otro tipo condicionarán mucho las posibilidades deportivas de cada persona.

—Asomémonos por un instante al músculo. Hay muchos tipos de fibras musculares, pero aquí, para simplificar, las dividiré en dos tipos fundamentales: las de contracción lenta y las de contracción rápida. Las primeras requieren un importante aporte de oxígeno al músculo y funcionan básicamente con el metabolismo aeróbico, -las que tú debes tener en mayor proporción que la media, Helen-. Al tener mayor irrigación de sangre oxigenada se ven al microscopio de un color más rojizo; las segundas, las blancas, funcionan más con el metabolismo anaeróbico y requieren menos aporte de oxígeno. La proporción de este tipo de fibras entre los humanos es variable, depende de variables genéticas y en teoría con el entrenamiento difícilmente se modifica esta proporción.

»Los deportistas rápidos y de gran potencia muscular tienen mayor proporción de fibras blancas o de contracción rápida que los deportistas de actividades de resistencia. De este modo, la capacidad potencial de las personas viene limitada, entre otros muchos factores, por el tipo de fibra muscular. Un campeón olímpico de maratón difícilmente podría conseguir, entrenando las mismas horas, ser finalista en un campeonato de España de cien metros lisos y viceversa. En este sentido, la energía que se emplea en la maratón proviene en un 99 % de las vías aeróbicas y se utilizan las fibras de contracción lenta; por el contrario, en la carrera de los cien metros, en el salto de longitud o en el lanzamiento de peso depende de factores anaeróbicos y de la acción de las fibras de contracción rápida.

»Cada persona goza de unas características innatas que condicionarán su futuro deportivo, el tipo de fibras musculares es uno. Un niño de catorce años que mide 1,65 m de altura nunca podrá jugar en la liga ACB de pivote y uno de

metro ochenta y sesenta kilos tampoco podrá ser defensa en rugby. Las condiciones genéticas limitan el espectro de especialidades en las que puede destacar una persona con gran capacidad potencial. Pero además de la talla y el peso, el porcentaje de de fibras musculares es igual de determinante.

»El entrenamiento actúa sobre la potenciación ciertas capacidades potenciales, pero cada aprendizaje tiene su momento más adecuado y sus momentos más inoportunos. Un joven sedentario de 2,10 m que quiera iniciarse al baloncesto a los 19 años tendrá muchísimas dificultades para alcanzar la elite. Pero una persona de treinta años, con condiciones genéticas muy buenas y que haya realizado regularmente diferentes deportes puede llegar a altos niveles de rendimiento en pruebas de fondo, como es el caso de Helen. El aprendizaje de las bases de los gestos más complejos y de deportes de velocidad debe hacerse en la infancia, los gestos mas simples y naturales y las prestaciones de resistencia permiten una iniciación muy posterior.

—Vamos, como aprender a ir en bici, o a esquiar; si aprendes de pequeño, lo consigues en tres días y no lo olvidas jamás, pero de mayor, que se lo cuenten a mi ex marido —apostilló Sandra, expresando un rencor hacia su antigua pareja y demostrando interés hacia mi charla.

—Efectivamente Sandra —respondí con tono amable antes de dar otra vuelta de tuerca al tema y añadir— pero si aprendes mal, los defectos perdurarán y serán muy difíciles de corregir ¿Qué os ocurre en las pistas de esquí cuando un día un monitor os indica que modifiquéis la posición en la que os habéis acostumbrado durante años? Evidentemente lo entendéis los conseguís hacer despacito, pero cuando vais un poco rápido o en un viraje en pendiente reaparece el modelo antiguo.

NO TODO ES LO QUE PARECE

Los postres.

Mitos y equívocos: el *gin-tonic* no siempre es líquido, el *curry* puede ser un postre y el desarrollo de la capacidad de fuerza es imprescindible para correr fondo.

—Ahora vamos a analizar los modelos de entrenamiento más comunes de para los corredores de medio fondo y de los amantes de las carreras populares. Estos sistemas han estado demasiado influidos por la clasificación tradicional de las cualidades físicas que, de alguna forma, han simplificado el problema desestimando algunas variables. Han reducido el entrenamiento a una cuestión de aporte energético. Dicho en términos comunes de resistencia .

»Los aspectos relacionados con la capacidad de generar fuerza por parte del músculo, la técnica de carrera (no como estilo y sí como eficacia), la reactividad del pie y la frecuencia gestual, los han dejando en un plano muy secundario. No se plantean que un músculo, además de estar alimentado y adaptado metabólicamente, deba gozar de una gran capacidad para generar fuerza. Quienes se dedican a correr distancias medias y largas deberían fijarse en la forma en que los corredores de velocidad plantean la técnica de carrera y la fuerza y adaptarlo a su especialidad como lo hacen los remeros o nadadores de distancias largas que utilizan las mismas vías energéticas pero realizan un sistemático trabajo de fuerza.

»Coincido con muchos entrenadores en considerar que los parámetros metabólicos tienen una importancia determinante en el rendimiento del corredor, pero para alcanzar la máxima capacidad potencial será

imprescindible incidir específica y sistemáticamente sobre la capacidad de fuerza y en la mecánica de carrera. En resumen quiero decir, que corriendo menos kilómetros y haciendo más trabajo de fuerza, de técnica de carrera y de velocidad se pueden mejorar mucho las marcas en carreras de fondo y con menos riesgo de lesiones por sobrecarga.

Llegaba el primer postre, algo suave para bajar la comida ¡un *gin-tónico* en copa que se comía con cuchara! El invento era curioso: grumos de gelatina de tónica con algo de ginebra sobre la que se colocó una bola de sorbete de limón y un almíbar de ralladura de piel de lima. Original y refrescante si se toma la gelatina a la vez que el sorbete. La gelatina sola es muy amarga.

Me aventuré con aspectos demasiado específicos del entrenamiento consciente de que corría el riesgo de aburrir a los oyentes poco interesados en el deporte y ahora, cuando escribo estas líneas, temo que al lector se le haga pesado, pero ya se sabe, debía optar entre distraer o informar y en ambas ocasiones decidí lo segundo.

—¿Cómo se planificaba una temporada tradicional de un corredor de medio fondo? En una primera fase, en octubre, se hacía trabajo de gimnasio y carrera lenta. Pasado este mes, comenzaban a aumentar el volumen de trabajo, es decir, el número de kilómetros semanales buscando una mayor capacidad aeróbica. El trabajo de gimnasio disminuía y la técnica de carrera se consideraba como algo secundario, sí, para mejorar el estilo. Con este tipo de trabajo que se prolongaba hasta febrero o marzo, solamente se actuaba sobre las fibras de contracción lenta. Muy pocas actividades incidían en las fibras de contracción rápida.

»A la acertada convicción de que el trabajo anaeróbico láctico no podía iniciarse ni bruscamente ni sin un importante desarrollo de la resistencia aeróbica, le acompañaba otra creencia errónea, considerar que la capacidad de fuerza era algo secundario y solamente se trabajaba de forma muy genérica en la pretemporada o en contados entrenamientos de carrera en cuesta.

»Con esta concepción del entrenamiento, los tipos de trabajos de carrera anaeróbica comenzaban a aparecer de manera moderada y progresiva a partir de los meses de febrero hasta alcanzar los máximos en los meses de mayo y junio. Estas formas de trabajo se pueden resumir en aumentar el ritmo de carrera, trabajar con el corazón a muchas más pulsaciones y disminuir el volumen de trabajo, es decir, el número de kilómetros. Cuando llegaba el momento de las competiciones, el atleta alcanzaba la forma física que podía mantener a su máximo nivel más o menos un mes.

Modesto, que no había intervenido hasta entonces, pareció despertar y recordó que esto era lo que hacía entre los quince y diecisiete años, cuando corría los mil quinientos metros lisos, antes de suspender todas las asignaturas de primero de derecho y abandonar definitivamente el atletismo.

—Recuerdo las pájaras que pillábamos cuando hacíamos las cinco series de trescientos a toda leche con tres minutos de descanso, las piernas parecían de plomo, y cada día había alguno que echaba las papas. Al día siguiente no había quien se meneara.

—Has expresado los efectos de una actividad que requiere alta velocidad durante un tiempo largo. Esta pesadez y extrema fatiga la provoca el exceso de

ácido láctico que fabrica el músculo al no llegar oxígeno suficiente a la fibra muscular para producir la suficiente energía que requiere la prueba.

—Pero era curioso que la mayoría de las veces que nos lesionábamos, era cuando hacíamos estos entrenamientos o al día siguiente —añadió Modesto.

—Este es el punto al que quería llegar. Con aquel modelo de entrenamiento, durante media temporada se estimulaban mayoritariamente las fibras de contracción lenta, puesto que solamente se hacía trabajo aeróbico y de poca intensidad. Pero cuando se aumentaba la velocidad de carrera y se iniciaba el trabajo anaeróbico, comenzaban a intervenir, tras mucho tiempo de hibernación, las fibras de contracción rápida. Éstas estaban desadaptadas al esfuerzo y con poca capacidad funcional. Su vuelta a la actividad resultaba traumática, de la nada a situaciones de fatiga extrema. Esta era la causa de muchas lesiones.

—Así que, según tú, es necesario comenzar desde el primer día a saco —apuntó de nuevo Modesto.

—No exactamente, desde los primeros ciclos trabajo de la temporada hay que intervenir específicamente sobre las fibras de contracción rápida. Esto no supone activar el metabolismo anaeróbico láctico. Con esfuerzos de alta intensidad y de corta duración, como los saltos, las pesas con cargas altas o a alta velocidad, o con esprints cortos, activamos las fibras de contracción rápida, aumentamos su capacidad de fuerza, desarrollamos la capacidad elástica del músculo y mantenemos trabajo a alta frecuencia gestual. Todo esto es lo que en definitiva hace un corredor de velocidad.

—Luego ¿de dónde saca la energía? —preguntó con cierto escepticismo Modesto.

—Sencillamente lo saca de la vía anaeróbica aláctica, unos depósitos de moléculas de alto poder energético pero de muy poca duración. Si de golpe corres cinco metros a toda velocidad, sacas de tenis, chutas un penalti, o le pegas un puñetazo a un pelmazo que te molesta, estás echando mano de esta vía energética. Es como la batería del coche, que sirve para ponerlo en marcha pero se agota enseguida, si bien se recarga al poco tiempo.

»Este tipo de trabajo, que requiere esfuerzos alácticos, desarrolla las fibras de contracción rápida, y no dispara el metabolismo del ácido láctico por encima de los niveles de provocar fatiga. El músculo mejora su potencia y su capacidad elástica, y si se hacen los ejercicios de transferencia adecuados, mejora la técnica y la eficacia de carrera.

Modesto apuntó acertadamente:

—De este modo, debo suponer que cuando en marzo, las fibras rápidas comienzan su trabajo de carácter láctico, ya están cachas y preparadas para lo que haga falta.

—Exactamente —respondí satisfecho. — pero además, el entrenamiento de velocidad corta y de fuerza, activa la formación de tampones alcalinos en el músculo que neutralizaran los primeros aumentos del nivel de ácido láctico.

Modesto continuó con sus afortunadas intervenciones. Estaba tan interesado en el tema como molestos los dos tercios de los comensales a quienes la fisiología les provocaba una mezcla de hastío y sopor.

—Es decir, que los corredores de mediofondo y fondo deben hacer entrenamiento de fuerza y conseguir unas piernas como los brazos de los remeros.

—Lo primero sí y lo segundo no. Los remeros tienen aquel desarrollo de brazos tan grande por cuanto los utilizan para una actividad no habitual. Si nosotros tenemos tan desarrolladas las piernas se debe a que tienen que soportar el peso de nuestro cuerpo unas quince horas diarias, pero los brazos no. Si dejarais de andar durante un par de semanas y fuerais en silla de ruedas, observaríais las modificaciones en el volumen de la musculatura de los brazos y de las piernas.

»Nuestras piernas están adaptadas a soportar nuestro peso y a desplazarnos. Un entrenamiento adecuado para mejorar la capacidad de fuerza no supone aumentar el volumen muscular a niveles exagerados. Un corredor de medio fondo, para batir el récord del mundo de los mil quinientos debe llevar una velocidad de 14 segundos cada cien metros, y de doce durante los últimos cien. Un velocista corre los cien metros en menos de diez segundos. Para proyectar el cuerpo a una y otra velocidad la capacidad de fuerza será muy diferente y el desarrollo de la masa muscular también.

Sandra, que no quería dejar de llamar mi atención, pese a traerle sin cuidado el tema, preguntó qué se debía hacer para que el ácido láctico no se cristalizase y poder evitar las agujetas.

—Los temas parecen crecer como los hongos en otoño tras un septiembre lluvioso. La relación entre agujetas y el ácido láctico es un mito. Si esa fuese la causa real, casi todos los deportistas tendrían agujetas después de los

entrenamientos. Las agujetas suelen aparecer tras haber hecho actividades a las que uno no está acostumbrado.

—Cierto —apuntó Helen, los primeros días de verano que no vino la asistente, terminé con el brazo hecho polvo de planchar toda una tarde. Al tercer día ya ni me enteraba.

—Las agujetas son el dolor que percibimos por las microlesiones que aparecen tras la activación de fibras musculares que han estado inactivas. Los hombros de Helen tenían activas el número necesario de fibras musculares para su actividad cotidiana y el planchar no figuraba entre sus movimientos regulares. Seguramente, su asistente, con una capacidad anaeróbica infinitamente menor que ella, tenía la musculatura del hombro adaptada a la plancha. En el momento que Helen decide planchar, un número de fibras del hombro, casi atrofiadas por falta de uso, comienzan a actuar; esto supone que necesitan incrementar el aporte de oxígeno, y muchos de los capilares cerrados comienzan a abrirse para aumentar la irrigación de aquellas fibras que hasta el momento estaban inactivas. Esta apertura de capilares provoca pequeñas roturas de miofibrilas y el consecuente dolor posterior. Además parecen existir otras causas que apuntan a la rotura de miofibrillas: esfuerzos bruscos y estiramientos intensos poco habituales para quien los realiza.

Otro sorbo de vino para coger aliento y proseguir.

—Esta es la teoría que parece más acertada. La de la cristalización del ácido láctico está totalmente desestimada. Si esta actividad deja de realizarse regularmente, los capilares se cerrarán de nuevo. Si sigues planchando

regularmente, las agujetas desaparecerán, pero dejas de planchar, cuando estés otra vez sin asistenta y le des a la plancha, reaparecerán las agujetas.

—Entonces, ¿qué función tiene el agua con azúcar y limón? —intervino de nuevo Sandra.

—No tiene más que el efecto placebo. La mejor solución para paliar los efectos de las agujetas consiste en ir a correr al día siguiente, hacer estiramientos y ejercitar de nuevo aquellos grupos musculares adoloridos a baja intensidad. Pero si estáis muy apurados, una aspirina o paracetamol aliviarán los síntomas de dolor.

El vino de postre estaba exquisito, pero no era el más adecuado para paliar la sensación de áspera sequedad de boca tras las tres horas de plática. Continué con el agua mientras se multiplicaban los murmullos y comentarios cruzados entre los comensales. Sandra me sonreía con ternura mientras alargaba su mano sobre la mesa hasta contactar con la mía. Se abrazaron los dedos mientras retozaban las palmas de las manos. Hacía tiempo que no sentía aquellos calambrazos de sensualidad; deflagraciones de emoción incontrolada que invaden todo el cuerpo. El simple roce de un dedo se siente como aperitivo y anuncio de lo que va a suceder minutos u horas más tarde, cuando sean los cuerpos los protagonistas del enlace, sin público y rota la barrera del pudor.

CAFÉS, COPA Y ...

Discusiones trascendentes sobre el fútbol regional. Corazones entrenados y más cosas de niños.

La pregunta de Ramón, que no había intervenido hasta el momento, puso fin a las emociones resultantes del contacto de mi mano con la de Sandra. Aquella era una pregunta que prometía, lo que significaba alargar la velada.

—La semana pasada discutíamos los problemas del equipo de Las Lomas, que compite en regional. La causa era su mal estado de forma física. A mi amigo Pedro le ha tocado el honor y el bolsillo de ser presidente. Durante la primera parte, los jugadores salen como rayos y arrasan; a mitad de la segunda no pueden con el cuerpo.

Intuía que la cosa se liaba, que el final de la clase no estaba tan cerca como lo pintaba. Habría que posponer el deseo con la esperanza de que la espera no mermara la disposición recíproca para retozar esperando el alba.

Sandra, que no parecía tan contenta, lanzó dos miradas asesinas; la primera sobre Ramón, quien se percató enseguida y le respondió con un gesto de irónica disculpa que la enojó aún más. La segunda mirada letal la lanzó sobre mí cuando intuía que entraba en el juego.

Ramón prosiguió el relato esbozando una sonrisa pícara. Era consciente que su intervención fastidiaba a Sandra. Horas más tarde comprendí el porqué de aquel juego: a Ramón, siempre le había gustado Sandra, pero ella jamás le hizo caso. Con el tiempo Sandra se emparejó con Gerardo, un compañero de facultad de Ramón. Tras el divorcio de Sandra y Gerardo, Ramón volvió de nuevo al ataque, pero Sandra continuaba castigándolo con el látigo de la

indiferencia, pese a llevarse las cosas en la más absoluta cordialidad y afecto. Cuando Ramón se percató de las intenciones de Sandra en la velada jugó a ponérselo difícil. Una pequeña venganza, relatando los problemas de aquel equipo. Mientras tanto, Helen cambiaba de cara al ver que se pospondrían, quizás para siempre, las respuestas pendientes a sus preguntas.

Ramón comentó la división de opiniones entre los expertos en fútbol; casi entre media humanidad, cuando un grupo de personas coinciden en el santuario del conocimiento, es decir en la barra del bar, pontifican al respecto. Para el tesorero la culpa era de las pesas. Evidentemente, era una opinión tendenciosa, pues tras mucho discutir, los jugadores habían conseguido que el club les pagase un gimnasio y afectaba a la tesorería; para otros, la causa estaba en que corrían pocos minutos antes de los entrenamientos, para los más, la opinión se dirigía a la falta de arrestos y de amor al equipo, y finalmente, otros lo atribuían a que comían mal y proponía que les dieran unas vitaminas y proteínas que hacían milagros. La respuesta se las traía, era como preguntar a un economista dónde debía invertir los ahorros para hacerse millonario.

—El hecho de que no aguanten medio partido se debe a una falta de resistencia; pero ojo, de resistencia como síntoma externo que se percibe cuando vemos que pierden velocidad, precisión y fuerza. No creo que la solución ideal sea hacer más footing, esto solamente sería la primera parte de la terapia en el caso de que estuviesen en muy mala forma física general.

»El objetivo final es que sean capaces de jugar y correr a la misma intensidad y velocidad que en la primera parte. Esto obliga a mejorar la resistencia a la velocidad, es decir, conseguir que durante más tiempo puedan mantener una

actividad a alta intensidad procurando que la fatiga incida lo menos posible sobre la precisión técnica. Si se hace más footing, se cansarán menos corriendo despacio, quizás se recuperen algo mejor, pero no conseguirán correr deprisa más rato. Este objetivo requiere planificar y hacer trabajos que intervengan tanto sobre la capacidad de fuerza del músculo, como sobre los aspectos metabólicos. Plantearlo como una falta de resistencia, en el sentido tradicional, sería un error—respondí mientras miraba el último postre y percibía la impaciencia de Sandra, que exageraba el escote con la mano como quien intenta que pase algo de aire y paliar el imaginario calor que reinaba en una sala perfectamente climatizada,

—Pero entrenar la capacidad de fuerza no pasa exclusivamente por el gimnasio. Mover kilos y marcar músculo puede perjudicar mucho más al futbolista que el hecho de quedarse en casa.

—Ahora sí que me rompes todos los esquemas —saltó Roberto.

—Intentaré concretar un poco más si es posible. La tendencia de algunos deportistas a hacer pesas por su cuenta para mejorar su rendimiento deportivo puede ser contraproducente. Principalmente si sigue los dictados de un preparador de *fitnes* o de culturismo. La musculación que hacen los culturistas aumenta mucho el volumen muscular, pero no la capacidad de fuerza veloz del músculo, es decir la potencia . Podemos conseguir un cuerpo más pesado pero más lento. Siempre que se entrene la capacidad de fuerza se debe hacer orientado hacia un fin concreto, reclutando el tipo de fibras musculares que interesan y lo que es más importante, transferir adecuadamente esta mejora hacia el movimiento y el esfuerzo específico. Cada fin requiere una metodología diferente y muy compleja.

»Hay que ser consciente de que hace cuarenta años la gente entrenaba mucho menos, y cualquier actividad extra suponía una mejora relativa. Las primeras mejoras en del Rayo Vallecano de la primera época de Carlos Álvarez del Villar, mi maestro, las consiguió inicialmente en un trabajo muy general basado en la carrera, en los cambios de ritmo por la Casa de Campo de Madrid y musculación en el gimnasio ¡Les hacía hacer estiramientos! Evidentemente esto les dio una importante superioridad puesto que los otros equipos solo jugaban con el balón. Fue el principio de un proceso que llevaría hacia un trabajo más específico. Hoy correr y hacer gimnasia y el resto trabajo técnico ya no marca la diferencia, lo hacen la mayoría de equipos. La superioridad no la marca cualquier trabajo general con pesas para marcar bíceps en el gimnasio ni de hacer más metros de carrera como los corredores populares, la diferencia está en el cómo se hacen estos trabajos y sobre todo, como se transfiere el trabajo de condición física a la eficacia en el juego.

Un sistema genérico (de todo un poco) puede funcionar en una categoría donde los demás equipos solo juegan partidillos, pero hoy, a partir de ciertos niveles cuando todos los equipos trabajan la condición física hay que afinar mucho más.

—Vamos, que ahora hay que hacerlo todo, hasta las pesas, con balón,— apuntó Ramón interesado por el tema y demostrando que tenía cierta información sobre el estado de la cuestión pero malinterpretando mi opinión, como si yo hubiese dado a entender que el trabajo de correr y de gimnasio no servía.

—Efectivamente, esta es una afirmación en boga que yo no comparto— respondí con ironía y agradecido por aquella conclusión impulsiva que tanto daño está haciendo al deporte de hoy.

«Antes de la irrupción de Carlos Álvarez en el fútbol, entrenar era todo con balón, jugar; técnica y táctica. Carlos introduce el trabajo general de base, esto es, preparar todas las capacidades del futbolista de forma que pueda correr más deprisa, chutar más fuerte, fatigarse menos y disminuir el riesgo de lesiones. Esta tendencia cuaja pero llega un momento, que consolidada esta necesidad de trabajo de base hay que afinar más, y se comienza a trabajar tareas intermedias entre la preparación general y el juego. De aquí las tendencias de que en los jugadores deben hacer la preparación física con balón y en situaciones similares a las de juego, pero esto, solo tiene sentido ¡si el jugador tiene una buena base! Si un jugador corre mal, tiene grupos musculares débiles, la espalda hecha unos zorros y corre patizambo, por muy hábil que sea no podrá aplicar su habilidad en el juego real. Del mismo modo que si le falta flexibilidad se lesionará más y si le falta fuerza explosiva de sus piernas saltará menos y su capacidad de aceleración será pobre. El trabajo específico solamente puede ser eficaz sobre cuerpos fuertes, equilibrados y eficaces en los movimientos más básicos. Para ello debe ser un superdotado o haber realizado desde la infancia un buen trabajo de base. El secreto está en saber seleccionar los tipos de trabajo para que sean lo más eficaces posibles durante un período más largo de la temporada.»

—Y con los niños que comienzan a los cinco años y todo lo hacen con balón ¿Es adecuado?— preguntó Ramón quizás pensando en la escuela de fútbol de Las Lomas.

« Algunas de las actuales tendencias en el deporte infantil son de juzgado de guardia. Es evidente que para alcanzar el alto rendimiento en deportes de alto contenido técnico requiere aprender de muy pequeño, pero de esto a limitar toda la actividad deportiva a trabajo con balón puede acarrear problemas de tipo técnico y de desarrollo del niño.

»En fútbol solamente una pequeña parte de las acciones de un jugador suceden con el balón en los pies. Un solo ejemplo puede ilustrarlo: correr deprisa en un contraataque requiere entrenar y formarse para correr velocidad y esto se hace, como muy bien nos dice Carlos Álvarez en su libro, mediante un trabajo concreto sin balón. Quien de manera natural corra bien, como ocurre con gran parte de los afroamericanos pasarse el día con el balón en los pies le afectará menos en las demás acciones de carrera, pero si genéticamente no han estado dotados para correr bien, a partir de la pubertad las consecuencias de no saber correr bien sin balón se pagarán con fatiga, falta de velocidad y mayor riesgo de lesiones. La mayoría de jugadores de alto nivel corren bien con y sin balón, pero si nos vamos a equipos de tercera división e inferiores, observaremos que la técnica de carrera es muy precaria. Muchos jugadores hábiles con el balón y con gran sentido de juego en el campo se han malogrado por lesiones o por falta de eficacia en la actividad sin balón. Es decir, por falta de preparación de base»

—Entonces entrenar solamente con balón desde pequeños se corre el riesgo de que aparezcan carencias de adulto— Apuntó de nuevo Ramón

«Si solamente fuese esto sería un problema deportivo, pero si tenemos en cuenta que el niño se está formando, los huesos son maleables y deformables, existe un importante riesgo de que se produzcan malformaciones en el

crecimiento que aparecen más tarde cuando ya es irreversible: pubalgias, acortamiento de isquiotibiales, pequeñas malformaciones óseas etc. Resulta indignante que no se hagan estudios epidemiológicos sobre los efectos del entrenamiento intensivo precoz. »

—Pero esto sucede solamente en el Fútbol— Apuntó Helen, a medio camino entre la afirmación y la pregunta.

—No, en fútbol está comenzando esta tendencia, por un lado los cazatalentos que someten a niños, especialmente africanos, a entrenamiento intensivo, o en nuestro país donde en ciertas escuelas de fútbol consideran que desde la infancia todo debe hacerse con balón. En deportes como las gimnasias, los de motor o en tenis es donde la agresión a la infancia es mucho más escandalosa, puesto que dedican más horas de entrenamiento y el trabajo es más agresivo. En estos deportes la única forma de acceder a la elite es mediante un trabajo intensivo infantil. Ser hábil, tener sentido de juego, y una capacidad física muy buena no siempre se corresponde con una capacidad para soportar estas cargas excesivas, tanto psíquicamente como por parte de un esqueleto en crecimiento que es susceptible de ser deformado con las excesivas y constantes sobrecargas repetidas sobre unos puntos determinados del cuerpo— respondí categóricamente, sin respirar ni poner comas, antes de hacer un alto para atacar el último exquisito y demoleedor postre:

Una copa de mango pasado por la sartén y moderadamente caramelizado, con yogur al *curry* y *tofe*. Opción tan arriesgada como exótica y genial. Quizás excesivamente dulce, pero definitiva.

Sandra no paraba de mirar el reloj, me sentía incomodo con esa actitud que rozaba la impertinencia. Probablemente apareciera su ramalazo de nena malcriada acostumbrada a salirse con la suya. Hoy se veía obligada a adaptarse a las apetencias del grupo. Pese a su cara de enfado y prepotencia, era un encanto de mujer y además... ¡estaba tan buena!

Excelente aquel vino final, un Monsant, elaborado en la comarca del Priorato, Capçanes, uno de los muchos pueblos de la comarca que a causa del tipo de terreno donde se han plantado las viñas sus caldos no tienen la denominación de origen Priorat. Pansal del Calas, un vino de pasas con apariencia de tinto y sabor dulce sin empalagar como los moscateles y diferente a los Pedro Ximenes, exquisito.

»Esta teoría de buscar campeones entrenando intensiva y específicamente desde la infancia es perversa. El profesor Albert Creff, en 1985 denunciaba el cinismo de un entrenador de natación de los Estados Unidos que, cuando le preguntaron el sistema de formación de campeones decía: “Es muy sencillo. Se coge una cesta llena de huevos y se lanzan contra la pared. Los que quedan sin romperse serán los campeones.”

—¿Nadie cuenta que sucede con los huevos que se rompen?— preguntó Helen un tanto alarmada y algo desconcertada. —Por un lado nos dices que se debe aprender de pequeño y por otro que es contraproducente. ¿En qué quedamos?

Mientras daba el último sorbo de aquel vino de postres, Roberto interrumpió el tema para recordar a sus amigos que era tarde, y que ya habían abusado demasiado de mi tiempo y tenía derecho a tomarme tranquilo el café.

«Cierto que es tarde, pero creo que debo dar una salida a la contradicción que se plantea con el entrenamiento infantil. Hay un médico francés Jacques Personne, que ha hecho un estremecedor y riguroso trabajo sobre los efectos de este entrenamiento intensivo precoz, pero parece que se le hace poco caso. No obstante, es evidente que para ser eficaz en el manejo del balón con los pies, para desplazarse como un pez por el agua, o para hacer las acrobacias del gimnasta, requiere un aprendizaje precoz al igual que para enseñar a tocar un instrumento musical o hacer cualquier tipo de aprendizaje de gestos y habilidades que difieran mucho de los movimientos naturales del hombre. Pero si nos creemos aquello de los derechos de la infancia, este aprendizaje nunca puede crear interferencias en la evolución y desarrollo corporal ni emocional

La necesaria especialización precoz en estos deportes no debe ser nunca ni intensiva (no más de dos horas a la semana antes de los ocho años hasta o cinco a los catorce) ni exclusiva (limitarse a un solo deporte). Esto significa que antes de los catorce años se debe hacer tanta actividad específica como general.

»Dentro de esta actividad general debe estar obligatoriamente el trabajo de base: desarrollo muscular armónico, postura correcta, rapidez de movimientos generales, correr correctamente y capacidad para jugar y aprender. De este modo se logra que se aprenda precozmente y no se incida negativamente en el proceso de crecimiento. Ni se pueden lanzar los huevos contra la pared (entrenamiento intensivo precoz exclusivo) ni esperar a la pubertad a que inicien la especialización en un deporte complejo. Lo primero no lo podemos aceptar, por motivos éticos; es darwinismo deportivo infantil. Optar por lo segundo, sería caer en un proteccionismo extremo que impide aprender

específicamente en su momento y limitar las capacidades potenciales en muchos deportes.

»Lamentablemente en tenis, gimnasia, motociclismo o natación si no se entrena intensivamente desde la infancia no se puede llegar a la elite. Pero creo que actualmente esta actitud de lanzar los huevos contra la pared, como ya he apuntado antes, está llegando al fútbol.»

Me estaba repitiendo, pero creo que la importancia y desconocimiento que existe al respecto sobre este tema se lo merecía.

«Señores! Estamos persiguiendo el dopaje de deportistas adultos al tiempo que estamos permitiendo que en nombre del deporte se vulneren derechos de los niños con financiación del estado».

Acalorado y excesivamente vehemente por los efectos del alcohol, detuve mi cruzada ética antes de pasarme de la raya con adjetivos impropios para aquel entorno. Opté por algo más digno, beber un nuevo sorbo de vino. Tras la copa observaba como se posicionaban los comensales frente al tema. Unos entrecruzaban opiniones apasionadamente y otros ,como Sandra, estaban hartos del tema. Roberto, deseoso de cerrar la velada pero a la vez intrigado por alguna duda intervino:

—Antes de que sirvan los cafés y nos echen de la sala me gustaría que desvelaras la duda referente al corazón. Si entrenando desgastamos más el corazón, ¿cómo es posible que hacer deporte lo beneficie?

—Celebro que hayas caído en el asunto, como se suele decir en estos casos. La pregunta tenía truco, y mi intención, además de hacer cavilar al auditorio, pretendía concienciaros de que en el entrenamiento nada ocurre de forma

estanca. Cuando modificas un elemento del sistema, pueden variar muchos otros.

»El corazón no es estable, sus dimensiones varían con el esfuerzo. El corazón de un individuo sedentario bombea en cada latido 80 mililitros de sangre, y el número de latidos por minuto estará en torno a los 75, lo que significa que un individuo en reposo necesita bombear unos seis litros de sangre por minuto. Pero el corazón, a diferencia de la estabilidad del motor de un coche, a medida que se le somete a esfuerzos aumenta su volumen, sí, se hace más grande y gana caballos. De este modo, el corazón de un sujeto entrenado capaz de bombear 150 mililitros por latido, solamente necesitará 40 pulsaciones para propulsar los seis litros de sangre, pero el sedentario 75. La conclusión es evidente, si bien el deportista desgasta más el corazón durante las pocas horas del día en las que hace deporte, el resto del día y de la noche su corazón late mucho más despacio. Conclusión, el número de latidos que da el corazón de un deportista a lo largo del día es mucho menor que los que da el de un sedentario.

»No obstante, estas adaptaciones del corazón duran mientras se entrena. A los meses de haber cesado de practicar deporte, el corazón vuelve al tamaño acorde con el nivel de ejercicio.»

—Mi gozo en un pozo —apuntó Modesto—. Todo lo que conseguí de joven entrenando para correr se ha ido a pique. Mi corazón es vulgar.

Sandra, que comenzaba a perder los papeles, intervino con cáustica sorna:

—Cuando conoces a un hombre íntimamente, las pulsaciones suben a doscientas, cuando llevas un año con él y lo ves junto a la cama, desnudo y

con calcetines, el corazón ni se inmuta. ¿Esta no aceleración del corazón frente a un mismo estímulo significa que la vida cotidiana frente a un hombre agranda el corazón, y por eso, con el paso del tiempo ya no te suben ya las pulsaciones?

Risas y jaleos que la estimularon a Sandra a seguir la representación.

—Pasado medio año de mi separación de Gerardo, tuvimos un reencuentro fortuito. Si se cumpliesen los dictados de nuestro amigo, el corazón, que habría vuelto al tamaño original, tendría que sufrir de nuevo acelerones con su presencia. Debo de tener un corazón atípico, necesité salir corriendo de la casa para que subieran las pulsaciones.

Sandra terminó la frase clavando su mirada en mi rostro, y yo respondí con voz firme y solemne:

—Antes de afirmar que su corazón tiene un comportamiento atípico, cambie el lugar y tipo de entrenamiento por otro nuevo. Un mismo estímulo repetido muchas veces deja de hacer efecto, pero un estímulo diferente De seguir este consejo y mantenerse impasible el ritmo cardíaco con nuevos estímulos, probablemente nos encontraríamos con un caso digno de ser investigado.

Sandra se levantó de la mesa, se acercó a mi lado, me besó en la mejilla, se puso la mano en el pecho y dijo.

—Qué decepción, soy normal. Se ha disparado de nuevo.

Frente a tal halago no pude evitar sonrojarme e intentar retomar el hilo de la charla, pero las interrupciones nunca vienen solas. Generalmente, en estos tipos de cenas hay un momento en el que, por muy eficiente que sea el servicio, se produce un caos general que ayuda a deshilvanar el rumbo del

coloquio. Casi siempre es el momento de los cafés. Resulta lógico si contemplamos la cantidad de realidades que puede englobar el hecho de pedir, preparar y servir un café, tantas como comensales se sientan en la mesa. Como mi mente quedó un tanto fuera de juego a causa del numerito de Sandra, decidí dedicar los minutos de desconcierto que se avecinaban para estudiar un asunto del entorno que careciera de importancia, un *reset* profiláctico, un paseo mental por la lógica de algo irrelevante que me mantuviera desconectado unos segundos: el café, por ejemplo.

Una primera variable es la materia prima específica, esto es, el café. El café puede ser normal o descafeinado. El descafeinado puede ser soluble o de máquina. No obstante, en aquel restaurante, la carta de cafés presentaba más oferta de lo normal: desde el Moka hasta la mezcla más sofisticada, pasando por el Blue Mountain o el de Costa Rica. A esta decena de posibles cafés hay que contemplar otra variable, la concentración y temperatura que alcanza la máquina: corto, normal, americano o con hielo. Teniendo en cuenta que puede tomarse solo, con leche o cortado, y que la leche puede ser descremada, entera, condensada, semi ¡ah! y si consideramos que en los aviones se sirve con crema de leche, las combinaciones posibles aumentan.

Llegado a este punto, uno se pierde en el olvidado cálculo de combinatoria para cuantificar las posibles realidades que engloba el hecho de tomar un café. Este espectro aumenta cuando se entra en el ámbito de los carajillos: de ron, de anís, de coñac o de los licores más insospechados. Pero el licor puede o no quemarse, y añadirle la nata para hacer un irlandés. Con cafetera exprés, con cafetera casera, con cazo turco o aguachirri con filtro de calcetín...

Entre los especiales está el descafeinado de máquina con leche descremada y sacarina, “un desgraciado”, que es el vicio supremo que se permiten los puritanos del cuerpo sano. Desbordado por la magnitud cafetera y por la caprichosa posibilidad de hacer o no compatibles alguna de las posibles combinaciones, decido plantear este problema matemático al estadístico de la facultad.

¿Cuántas realidades puede representar un café? Sería apasionante bucear en su campo semántico. Tanto que se me ocurrió ponerlo como ejemplo del concepto fuerza o de resistencia. Todas sus acepciones tienen algo en común, pero entre un café irlandés y un desgraciado, hay tantas diferencias bioquímicas y gustativas como entre un entrenamiento de fuerza resistencia del culturista con el del lanzador de jabalina.

También en el café, como en el entrenamiento, aparecen mitos. Popularmente se considera que el café fuerte y denso desvela más que el de puchero. Craso error; a mayor temperatura del agua mayor destrucción de cafeína. Del mismo que un culturista con mucho músculo no tiene más fuerza que un saltador con pértiga pese a su menor volumen muscular. Tampoco las reacciones son inmediatas: ni un cambio de entrenador puede modificar a corto plazo la capacidad física de un deportista, ni una taza de café tampoco quita el sueño en minutos. El efecto del café tarda de tres a cuatro horas en hacer efecto, el del entrenamiento meses y el aspecto externo del músculo es como la carrocería del coche, no siempre coincide con la potencia del motor. Pero el mito perdura y los efectos del placebo son como los de la fe, mueven montañas.

La sugerencia de Roberto de poner punto y final a la charla levantó protestas del sector futbolero que me regresaron a la mesa interrumpiendo mi onanística disertación cafetal, permitir que gozaran de la taza de café, mientras abordaba la recta final del discurso para responder a la aparente paradoja surgida en torno a la iniciación infantil tras la nueva intervención de Modesto intentando desmontar mi teorías:

— Pero lo que cuentan de los brasileños que desde la infancia no hacen más que jugar al fútbol en la playa...

—No te has parado a pensar que en México, Perú, Guatemala, otros países con una infancia desescolarizada y con la calle como escuela no ha surgido la legión de futbolistas como en Brasil — contesté a fin de poner punto y final a la velada

»En Brasil, la genética de la mayoría de los futbolistas es el resultado de una amalgama étnica de genes africanos, muy diferente de la amerindia o de la europea. Algo semejante a lo que sucede con los afroamericanos de Estados Unidos con el baloncesto. Aprenden en la calle. Pero son grupos humanos con una calidad muscular extraordinaria, una resistencia de sus huesos y articulaciones supervivientes de la esclavitud. Son los descendientes de los esclavos supervivientes, los débiles no tuvieron oportunidad de reproducirse. Sobre estos cuerpos los riesgos de la especialización intensiva infantil es mucho menor. Solamente un pequeño porcentaje de europeos o amerindios podríamos resistir y salir airosos de tales excesos. Entre aquellos el porcentaje de huevos con cáscaras casi irrompibles es mucho mayor.

—¿Qué te queda por cargarte? —dijo cínicamente Sandra.

—La ignorancia, pequeña saltamontes —contesté sin sopesar las consecuencias de mi prepotente respuesta. No obstante pareció no sentirse ofendida y lo tomó con elegancia, sentido del humor y dejó que Modesto metiera baza.

—Pero el que tiene madera de campeón ya lo manifiesta en la infancia— dijo Modesto

»Sí, pero la señal de que tiene un gran futuro no son los logros deportivos. Una de las creencias que más perjudican la formación de deportistas es considerar que los buenos resultados en la infancia son una señal inequívoca de un futuro prometedor. Muchas veces el trabajo adecuado para sacar el potencial del niño no da resultados a corto plazo, y formas inadecuadas que arriesgan el futuro deportivo de los niños y niñas consiguen éxitos relevantes durante los primeros años de la práctica deportiva. En muchos deportes el que es hábil y tiene un desarrollo biológico más avanzado que los demás de su edad presenta una superioridad deportiva muy importante, pero cuando se estabiliza el crecimiento no suele perdurar la ventaja.

»Estos deportes, como el tenis, el golf y ahora el fútbol, que están avanzando mucho la edad de acceso al entrenamiento intensivo solamente unos pocos, los superdotados para soportar estos entrenamientos, llegan a la elite. Nosotros en Europa no tenemos una genética tan adaptada a sobrecargas precoces como los descendientes de esclavos africanos en América. Muchos quedan lesionados por el camino, otros que tampoco llegan les aparecen patologías a los treinta o cuarenta años. Un entrenamiento más racional quizás no permitiría acceder al nivel máximo en algunos deportes (en otros sí), pero se evitarían lesiones y abandonos precoces. No obstante, deportes como el

atletismo o la mayoría de deportes de balón no necesitan este tipo de trabajo intensivo y desmesurado durante la infancia. Entrenar intensivamente (mucho y en exclusiva) corredores de fondo o jugadores de baloncesto garantiza cortar su progresión e impide que de adultos alcancen su máxima capacidad potencia.

—Entonces, ¿no es bueno que mi hija se acostumbre a correr algunos kilómetros cada día?— Preguntó algo asustada Helen

»Evidentemente que no, este es uno de los errores más fomentados por ciertos entrenadores, profesores de educación física y médicos. Si crees que tu hija tiene capacidad para correr fondo y le gusta, no la lleves a hacer kilómetros. Que aprenda a correr bien, que sea capaz de correr deprisa y relajada, vigila que su tobillo sea elástico y reactivo, cuida su musculatura general de tronco y brazos. Debes educarle el sentido del ritmo de carrera y capacidad para cambiarlo. Dos días por semana puede ir a correr contigo durante unos quince minutos, y al final introducir algunos cambios de ritmo suaves, pero después que haga ejercicios de pies y de velocidad... y que practique otros deportes.

»Pero ¡atención! Hoy crees que la niña puede ser buena corredora de fondo, pero afirmarlo es muy aventurado, solamente es probable. En la pubertad, cuando se desarrolle el metabolismo láctico es posible que su futuro deportivo no vaya por especialidades aeróbicas, y realmente goce de una musculatura rica en fibras de contracción rápida poco dotadas para actividades de largo aliento. Si anteriormente no ha potenciado las capacidades de fuerza y velocidad que antes he comentado, partirá con carencias importantes para su futuro deportivo.»

—¡Joder!, me dejas perpleja, acabas de tirar por tierra mis pocas ideas claras y las de algunos amigos corredores. ¿Cómo es posible esta desinformación? Si todo lo que dices es cierto, nos han estado engañando. ¿Sabes en cuántas revistas recomiendan el footing diario para niños y alertan del peligro de esfuerzos rápidos?

La intervención de Helen, preocupada e indignada, me permitió tomar el segundo café corto, recién servido, sin quemar en exceso y con la espuma color crema en la superficie. Había abierto otra caja de los truenos. Preocupados por su salud, comenzaron a preguntar los riesgos que corrían jugando a tenis, *squash* o a fútbol sala. Sandra asesinó a Roberto con la mirada, eran ya la una y media, y la velada parecía entrar en el punto álgido.

Pedí que me sirvieran un orujo blanco helado. Sí, ya sé que los aguardientes fríos pierden aroma, pero nadie es perfecto. Era un aguardiente de Liébana. Lo sirvieron con la copa en un recipiente de hielo. Genial. Dosifiqué el trago, con la esperanza de no soltar la lengua hasta el punto de dormir a los asistentes o sufrir un zapatazo de Sandra, que comenzaba a desistir en el intento de raptarme antes del alba.

—Hace años, en un festival de jazz, homenajeaban a un viejo batería. Apenas podía sostenerse de pie cuando el cañón de luz lo enfocó en su butaca en la primera fila de público. Al final del concierto, los jóvenes músicos le pidieron que se sentara a la batería. El público jaleó con entusiasmo su nombre y finalmente accedió. Lo tuvieron que llevar prácticamente en volandas, pero cuando comenzó a tocar, se transfiguró. Optaron por un clásico de Ellington, *Caravan*. Cuando le tocó en la rueda hacer el solo, multiplicó los compases. Los jóvenes, excepto el contrabajo, se retiraron del estrado, y cinco minutos

más tarde, entró de nuevo la banda. El público se rompió las manos, mientras aquel hombre, capaz de mover a infernal velocidad los pies y las manos golpeando timbales, bombos y platillos, tuvo que ser ayudado a levantarse, y bajado de nuevo en volandas hasta su asiento entre el público.

Los comensales escucharon mi historia con desconcierto, no comprendían aquella finta musical. Sencillamente, se trataba de hacerles comprender que en lo referente a la habilidad se producen adaptaciones asombrosamente perennes, cosa que no sucede con los parámetros más fisiológicos. Una actividad aprendida en la juventud y practicada día a día permite que de adulto, e incluso de viejo, se sea capaz de ejecutarla con una gran eficacia motriz y economía energética. Quien ha jugado cada día al tenis desde la adolescencia, la fatiga que su práctica moderada genera de adulto es mucho menor de la generada entre quienes lo aprenden a los treinta o cuarenta años. Pero los beneficios del ejercicio sobre el corazón, al contrario de lo que sucede con los aprendizajes, desaparecen con la falta de práctica.

—No se puede señalar si una actividad es inadecuada o no para vosotros, depende de vuestra preparación y de vuestra edad. Practicar a ritmo moderado un partido de fútbol sala sin jugarse el honor en cada ataque es muy diferente a ir a por todas en cada jugada. En el primer caso se producen picos de ácido láctico de diez milimoles y el ritmo cardíaco oscila entre las 110 y las 160 pulsaciones minuto con picos de 180, actividad totalmente adecuada. Pero jugando a por todas, el trabajo cardíaco y la actividad metabólica es muy diferente. Se pueden acumular hasta 14 milimoles de láctico y el ritmo cardíaco no baja de las 160 pulsaciones y alcanza picos de más 200. Diferencias similares aparecen entre jugar al tenis con moderación con al squash. La carga

anaeróbica láctica y el trabajo cardíaco son mucho más intensos en el juego rápido y, consecuentemente, menos saludables para respetables maduros.

Sandra cambió de táctica; como vio que no conseguiría que terminara decidió mostrar interés por el tema y decidió meter baza:

—Luego, según tú, a partir de nuestras edades los trabajos que suben poquito las pulsaciones son los más adecuados. Helen, con sus medias maratones, es quien realiza el trabajo más acorde con la edad.

—Como dice el tópico y he repetido varias veces “me gusta que hayas hecho esta pregunta”.

LA PENÚLTIMA

Mitos, ritos y negocios.

—...En primer lugar, afirmo y repito que sin lugar a dudas que los efectos del gimnasio sobre tu cuerpo, y de los kilómetros sobre el de Helen, son absolutamente perfectos. Pero sobre lo que no se percibe a simple vista, dentro de las fibras musculares los efectos son sensiblemente diferentes y quizás me atrevería a afirmar que tu opción, desde el punto de vista de la salud, es más adecuada que la de Helen.

»Las actividades continuas como carrera, natación, pedaleo, etcétera, de tipo aeróbico son, sin duda, las formas de prevención cardiovascular más adecuadas. Pero la forma de hacerlo no siempre es la óptima. En los años setenta, el triunfo en el maratón de los juegos olímpicos de Munich del norteamericano Shorter disparó el número de practicantes del maratón de manera más o menos espontánea; un gran número de sedentarios adultos de Estados Unidos y Europa de clase media y invadieron parques y carreteras. El hecho de que el maratón sea la prueba olímpica aeróbica por excelencia no significa que sea la más saludable. La media y más la maratón ponen al organismo en una situación límite y se tarda muchos días en recuperar los parámetros metabólicos normales. Correrlo no es solamente un problema de voluntad, además es un problema de oportunidad higiénica.

—A mayor resistencia aeróbica más salud cardiovascular ¿No es una regla de oro de la salud? —insistió Helen un tanto contrariada.

»Del mismo modo que comer moderadamente es sano, pasarse puede llevarnos a la anemia o incluso a la anorexia. Las carreras de gran fondo pueden, especialmente a partir de cierta edad, tener efectos contraproducentes. Participar en seis o siete carreras populares de diez kilómetros y en un medio maratón al año es algo mucho más adecuado que entrenarse para el maratón, correr tres al año y hasta cinco medias marathones. Comporta muchos beneficios sin apenas riesgos siempre que no hagas sesiones excesivamente duras y no pretendas doblarte como las adolescentes si, además, se hacen estiramientos y gimnasia general para compensar y equilibrar la musculatura.

»Por lo que respeta a ti, Sandra, el trabajo de aeróbic hecho de forma adecuada resulta excelente y carece de contraindicaciones. Si se complementa con un día de footing o natación, resultaría perfecto.

—¿Cómo es posible que se haya vendido el maratón como algo muy beneficioso para la salud, cuando en realidad no es lo idóneo? —preguntó Helen un tanto perpleja.

—Una primera cuestión debe quedar muy clara: entre correr maratones y el sedentarismo, con algo de tabaco y copas, habrá que quedarse siempre con correr. En segundo lugar, hay que señalar que el ser humano se mueve más por épicas que por lógicas. El maratón conlleva un aura mítica.

»El maratón posibilita al común de los mortales realizar una gesta propia de semidioses. Inicialmente sólo hace falta voluntad y constancia, pero poco a poco, el deseo de mejora empuja al corredor a buscar soluciones en todos los ámbitos.

»El fenómeno Shorter refuerza el mito del maratón en USA, y de algún modo se interpreta tendenciosamente las recomendaciones médicas sobre los efectos sobre la salud de la carrera lenta. Esto da pie a que se genere un importante mercado de productos variopintos con unas posibilidades comerciales inmensas. Plantear carreras populares de diez kilómetros, sería una opción mucho más beneficiosas para la salud y sin efectos colaterales (una forma de utilizar un lenguaje políticamente más correcto... o cínico), pero carecería del áurea mítica; no tenía la magia de la gran hazaña, el maratón. Se gastarían menos zapatillas y complementos de todo tipo para soportar el entrenamiento.

» Es entonces cuando aparece el marketing ofreciendo todo tipo de pócimas, vestimentas, aparatos, y revistas. El consumidor espera encontrar una relación entre el acceso a estos productos y mejora del rendimiento. Y es cierto a medias: lo que mejora realmente y mucho es nivel de beneficios de las empresas.

»Las diferencias entre los corredores de fondo aficionados, o populares, como los denominamos en el argot atlético, que es tu caso Helen, de los corredores federados, son fundamentalmente tres:

»Los populares se autoentregan, buscan recetas y soluciones en libros, revistas y consejos de colegas. Tienen una concepción muy particular y acientífica del tema. Por el contrario, los federados siguen casi a rajatabla los dictados de su entrenador. La segunda diferencia está en que los primeros corren las carreras en función de apetencias subjetivas, y los otros, en función de un objetivo marcado por la programación del entrenamiento, son mucho más selectivos. La tercera se refiere al consumo: los populares buscan más en

la compra de productos de moda y susceptibles de probarlo todo, y los federados lo hacen en menor medida, son más realistas, y relacionan mucho más el rendimiento con el entrenamiento y consumen complementos farmacológicos indicados por el médico deportivo.

»Estos llamados corredores populares son personas de edades muy variopintas y de una capacidad económica media alta. Una población ideal para satisfacer los intereses comerciales. La revista *Runing*, la Nike, la industria farmacológica, los fabricantes de pulsómetros y las agencias de viajes vieron acertadamente en estas carreras abiertas a sectores muy amplios de la población, una fuente de ingresos extraordinaria. Las revistas deportivas se llenan de publicidad de bebidas mágicas, calzado que corre solo, pulsómetros, calendarios de todas los maratones del planeta y de agencias que organizan el viaje. ¿Cuánto dinero mueve el maratón de Nueva York o Boston?

»Estas revistas son claramente tendenciosas: pocas recomiendan naranjas y manzanas; alimentos más sabrosos, más baratos y tan eficaces como las bebidas y sustancias que recomendaban directamente o en forma de publicidad encubierta bajo la apariencia de artículos de carácter científico. Las naranjas y manzanas no son susceptibles de ser controladas por multinacionales farmacéuticas. Estos productos popularizados por los grandes héroes de los cuarenta y dos kilómetros y alabados por la publicidad de apariencia científica se convierten en productos de consumo de la gran masa de ciudadanos practicantes o no de deportes, hoy es habitual ir por la calle en zapatillas de deporte, beber como refresco bebidas ergogénicas y ponerse un pulsómetro para salir a pasear el perro por el parque.

»Así, el maratón, al ser una práctica que no requiere un aprendizaje técnico específico y que se ha vendido como saludable para todas las edades, permite, gracias a los resultados cuantificables, que los practicantes se apasionen y se conviertan en adictos.

»Actualmente, el culturismo, el aerobio, el ciclismo, está ganando la partida al maratón, su práctica genera muchos más beneficios a la industria de equipamientos, materiales y complementos.

—¿Qué opinas de los entrenadores personales o del método Pilates?—
Preguntó Fermín, un hombre sedentario con sobrepeso y fumador de habanos

—Son ofertas que aparecen para atender la demanda del mercado que no se ha enganchado a la épica del masoquismo o que ha comenzado a sufrir sus consecuencias. Es como una variante del yoga sin su componente místico. Es una actividad que se caracterizan por el elevado precio y por la atención individualizada. Una sesión de entrenador personal o de Pilates cuesta tanto como la cuota mensual de un gimnasio medio. El deporte, como la vestimenta o la gastronomía es un signo de distinción social. Si antaño fue el tenis, posteriormente el esquí y recientemente el golf, hoy se tienen que buscar otras opciones que marquen la distinción de clase. Pero si preguntas sobre los efectos del método Pilates es a todas luces positivo, si bien dependerán del profesional que las lleven a cabo, pero inicialmente la relación calidad precio solamente compensa en personas con necesidades específicas muy concretas. Lo selecto se paga .»

Comenzaba a estar tan cansado como confuso, que por cuarta o quinta vez decidí poner el punto y final:

»Mi interés en esta charla no ha sido dar recetas mágicas; mucho menos pontificar y dictar dogmas. Me gustaría que una conclusión de lo comentado fuera que os convencieseis de que no hay productos ni sistemas mágicos e infalibles. La mayoría de las prácticas deportivas si se ejecutan con lógica y de forma no intensiva sólo aportan beneficios. Pero cuando se fuerza el organismo hasta los límites del rendimiento pueden tener efectos no deseados.

DESAYUNO AL MEDIODÍA

Epílogo.

En la penúltima copa se mata la noche, se arregla el mundo y se resuelve, solamente aquello que tiene solución.

Di por finalizada la charla. Los aplausos de rigor y las palabras formales de agradecimiento pronunciadas por Roberto precedieron a las propuestas dispares para continuar la noche. Algunos decidieron irse a casa el resto debatieron sobre el lugar adecuado para tomar la última copa. Sandra escuchaba atentamente sin dar su opinión a la espera de ver mi reacción.

Frente a la puerta del restaurante estaba un muro lateral de la iluminada catedral gótica. Agradecí el fresco otoñal que despejaba la leve somnolencia que hacía mella en mi ánimo. Sandra dejó de disimular y se agarró fuertemente a mi brazo reclamando protección térmica. Su fino chal no era suficiente para contrarrestar la supuesta agresión climática de la noche. Mirando a Sandra y jugando con la situación, accedí a la propuesta de la última copa.

—Me habéis puesto en manos de vuestra agente de seguridad y me resulta del todo imposible deshacerme de su cautiverio. Mientras no me libere solamente puedo seguir sus pasos. ¡Adelante pues! Vosotros mandáis, que aún falta rato para el amanecer.

Sandra, sonriente, se acurrucó más fuerte contra mi brazo y sin disimulo alguno besuqueó delicadamente mi cuello. Dejé de jugar al ratón y al gato para abandonarme a la noche y a sus devenires. Sabía que desayunaríamos juntos antes de mediodía.

Nos dirigimos, en el coche de Roberto, a un chiringuito playero. En el asiento trasero reviví escarceos amorosos que desde mi adolescencia no había repetido. Sandra tenía los senos duros y turgentes y las caricias de su mano por mi pecho, bajo la camisa, desataban escalofríos de deseo y maldición por dejarme llevar por el grupo en lugar de sucumbir exclusivamente al embrujo de aquella ardiente mujer.

El corto trayecto hasta la playa fue suficiente para que los dedos de Sandra sobrepasaran la frontera del cinturón. Sin desabrocharlo, presionaba mi vientre con la mano, sus yemas hurgaban y avanzaban por la epidermis en busca de señales más evidentes de deseo. Mis manos paseantes por sus muslos, evitaban alcanzar las ingles, le disparaban cimbreantes temblores. Oía sus jadeos entrecortados los breves instantes que separábamos las bocas para respirar. De los altavoces de Roberto sonaba *Xanadú* cantada por Van Morrison. Pese a su discreción durante todo el trayecto, la brusca interrupción de la música y un «ya hemos llegado», me sentó a rayos. No me apetecía la idea de abandonar aquella ardiente estancia.

Bajamos del coche y la luna, que comenzaba a menguar, se miraba temblorosa sobre el mar. Pese a la ausencia de nubes y a la nitidez del aire que había dejado la tormenta, la luz del chiringuito impedía contemplar las constelaciones.

Estábamos en una pequeña playa, una calita entre acantilados que había resistido los efectos de la especulación urbanística. El último abrevadero de noctámbulos alérgicos a la cama y también el último espacio de solitarios para intentar encontrar compañía para no amanecer solos.

Sandra me arrastró en sentido contrario al chiringuito, saltamos a la arena con los pies ya desnudos y a merced de la brisa. Fuera del campo lumínico de los focos, se abalanzó sobre mi pecho abrazándome con fuerza. Nos invitamos al silencio para oír la cadencia sonora del mar algo agitado. Nos sentíamos las caricias al ritmo cadencioso de las olas.

La arrastré hacia la orilla abrazándola fuertemente por el talle. Su espalda y caderas se cimbreaban contra mi vientre y pecho jadeante; mientras mis manos, que ya habían traspasado el breve vestido, torneaban los relieves de los muslos y los senos. A medida que las pupilas se adaptaban a la noche, lejos de las luces del bar, el cielo comenzó a cobrar vida. Las estrellas centelleaban respondiendo a las salvas de espuma blanca que las olas ponían en cada latido a nuestros pies.

Bajo el porche de la caseta de socorro vi su piel iluminada por la luna, despojada del vestido y aún pendiente de quitarse una lencería estudiada para matar de infartos de deseo. Su chal sirvió de lecho sobre la húmeda plataforma de madera. Cuando dos cuerpos se estrenan en recíprocos retozos, el deseo suple la complicidad propia de cuerpos asiduos. Algunas veces la torpeza o la impaciencia deja un sabor final de decepción, pero en aquel mágico entorno nos bastaron diez minutos antes de regresar relajadamente temblorosos con el resto de la gente. Fue un buen preámbulo para una noche agonizante y un alba que empujaba por nacer. Llegamos a la barra rezumando arena y placidez.

Aquel local carecía de paredes. La pequeña caseta que hacía de barra y almacén prolongaba su techo con una vela de lonas marineras. El entarimado de madera con sillas de tijera y mesas de teka le daba un aire entrañablemente acogedor, bien diferente de a las terrazas playeras con sillas y mesas de

plástico con publicidad de refrescos y cervezas. Era un espacio con encanto especial, un destello de buen gusto.

Tras la barra estaban tres personas que parecían sacadas del pasado, y acordes con la música que pinchaban: Erik Burdon, Alman Brodhers, y los Woo entre otras bandas de los setenta. La música, la vestimenta de los camareros y el ambiente me recordaba mi primer viaje a Inglaterra, donde pasé quince días en una comuna de las afueras de Londres. Parecía haber saltado en el tiempo hasta que me fijé de nuevo en los rostros de las chicas de la barra junto al mío reflejado en el un espejo del fondo de la barra. Yo era el más joven de los tres y ya había pasado los cincuenta. El tiempo, excepto en las arrugas de sus rostros, parecía haberse detenido. Un entorno de nostálgicos anclados en el pasado. Hasta los discos eran de vinilo.

Servían todo tipo de cervezas pero mi estómago no estaba para gas. Pedí un güisqui de malta, pero me tuve que conformar con un agresivo bourbon. El local estaba relativamente lleno, con todas las mesas ocupadas y la barra repleta de noctámbulos de portes variopintos y consumidores de cerveza en botella.

Parecía que mi charla había hecho mella entre los siete que siguieron la velada, con ánimo exaltado, dando vueltas a lo mismo. Yo flotando y relajado pedí a Roberto que me acercara a la ciudad mientras Sandra se dormía colgada de mi hombro y abrigada en mi chaqueta. El chal que utilizamos de colchón estaba rebozado de humedad y arena.

Sandra, al oír mi propuesta, pidió las llaves del coche a Roberto, Helen los acercaría a casa en el suyo. Sin darme opción me llevó a su apartamento

colgado en una colina con vistas a toda la costa. Nos enjabonamos simultáneamente sin esponja y nos secamos con una sola toalla. Desperté con sus rizos en mi vientre y con los rayos de sol cegándome la vista.

Una hora mas tarde, a la una, desayunamos en el balcón sobre el infinito azul del mar. El cielo se metamorfoseaba a velocidad de vértigo desde un luminoso azul a un gris roto y plúmbeo. A las cinco era la charla de clausura del congreso, y debía estar en la mesa presidencial. Quedaban aún cuatro horas para pasear nuevamente entre las sábanas de Sandra. A las cuatro estaría en mi hotel para cambiarme de ropa y preparar la maleta.

A las siete salía el tren.

TERCERA PARTE

UNO

Estimado Ignacio:

Mi intención inicial era enviarte mi más sincera felicitación por tu éxito editorial. Quizás fui de los primeros en comprar el libro. Estaba seguro de que me mandarías un ejemplar dedicado debido a la complicidad que reinó entre nosotros durante los días del congreso. Según explicitas en el prólogo es un relato verídico sobre aquellos días y la inolvidable cena del sábado.

Me intrigaba la forma literaria que decidiste dar a unos hechos, tan irrelevantes como banales, para convertirlos en una crónica-relato de tema deportivo. Estaba desconcertado y a la vez orgulloso de ser, de alguna manera, personaje secundario de la historia.

La sorpresa que me causó la lectura de la introducción se fue tornando perplejidad e indignación a medida que avanzaba por la supuesta historia (historia se refiere a hechos verídicos). Pasaba las páginas y la perplejidad adquiría cariz de vergüenza ajena. ¿Cómo has sido capaz de cometer tal estupidez? ¿Has pensado en las consecuencias que puede acarrearle esta *boutade*?

En primer lugar te recordaré que tu presencia en el congreso fue puro accidente. Bastante favor te hicieron dejándote leer aquella inconexa y críptica comunicación en un hueco que forzaron en el programa. Te dieron diez minutos de tiempo. Tú, pasados veinte y con la sala casi vacía, no querías callar. Tuvieron que desconectar la megafonía y llamar a los de seguridad para que te invitaran a salir.

Espero que tu amnesia no sea tan grave como para no acordarte de cómo nos conocimos. Por si se te ha olvidado, te recordaré que fue en la secretaría del palacio de congresos, cuando el director te informó del lamentable error que supuso invitarte a dar una de las conferencias centrales. Por un lamentable lapsus administrativo se mandó la invitación, cuyo destinatario era el doctor Ignacio Martín Camós, a ti, Ignacio Martínez Camacho. Cuando el Doctor Camós telefoneó a los organizadores, extrañado por la contradictoria carta que desestimaban la ponencia que el propio director del congreso le había invitado a presentar, se percataron del error y así te lo hicieron saber. Además de lamentar las molestias ocasionadas, como compensación, te invitaban a asistir al congreso sin pagar la matrícula.

Recuerdo que me sorprendió mucho tu reacción y tus formas, en exceso vehementes, que empleaste en la secretaría del congreso. Tu papel fue convincente, nos llegaste a convencer de que no habías recibido la carta y que realmente no sabías nada del error, que todo te resultaba nuevo. ¡Qué actuación tan genial!

Tras el llanto histérico conseguiste que te dejaran hablar. Pero la incoherencia de tus discursos y la empanada mental que envolvía tu ponencia me hicieron dudar de tu profesionalidad. Aquel enjambre de estupideces que largaste en la tribuna ¿era realmente la ponencia que preparaste o los nervios provocados por el disgusto te jugaron una mala pasada y lo liaste todo? Pero como la noche era joven y ni tú estabas en disposición de unirme a ningún grupo, ni a mí me apetecía continuar la cena hablando de deporte con colegas a quienes apenas conocía, me atrajo la idea de cenar con una persona tan peculiar como

tú. Sin pensármelo dos veces acepté la propuesta de irnos a cenar a los chiringuitos de la playa.

Bebimos muchos vinos mientras matábamos el tiempo para esperar que amainara la tormenta. En el primer bar nos tragamos una telenovela venezolana en la que una despampanante aspirante a vendedora de productos de belleza a domicilio que asiste al cursillo de formación no cesa de insinuarse al técnico que explica estrategias de presentación de los productos. Lo acosa en el baño y finalmente se lo trajina en la playa.

No resulta en absoluto ético que al supuesto personaje de Sandra, que según tu, te seduce en la cena actuando de forma similar a la ninfómana del culebrón venezolano, la llamas Sandra Valmoral, como la jefa de protocolo del congreso que yo te presenté y que gracias a ella conseguiste tu espacio para presentar aquella disparatada comunicación.

Copiaste nombre y apellidos, descripción física, vestuario, la historia de su divorcio, la rotura de la pierna de Gerardo, su ex marido, y el comentario irónico de que su próximo amante no sería esquiador. ¡Hasta la broma que yo le hice afirmando que yo ya no esquiaba la pusiste en boca tuya en el relato! No obstante me resulta difícil saber como averiguaste los detalles del domicilio de Sandra.

Pero continuemos con tu capacidad de cautivar auditorios. Cuando por fin comenzó la emisión del partido de fútbol en el bar, tu interés en pontificar sobre sistemas de juego entre los clientes estaba totalmente fuera de lugar. Te metiste en todas las conversaciones, soltabas unos rollos incomprensibles y criticabas todas las jugadas. Saliste bien librado cuando te pusiste frente al

televisor para explicar los errores tácticos del Atleti y la alternativa que deberían emplear si querían ganar el partido: solamente te agarró aquel camionero por el pescuezo y te dejó en la puerta con amenazas de muerte si osabas traspasar de nuevo el umbral de la puerta.

Supongo que el encuentro erótico que afirmas haber vivido en la playa con Sandra era una adaptación novelada de la historia con las dos morenazas que nos ligamos en una de las penúltimas rondas en aquel bar de la playa con música infame y licor de garrafón. Cuando llegó el momento de pasar a mayores y nos llevaron tras los matorros de las pequeñas dunas, nos pidieron cincuenta euros a cada uno. Fue muy erótico ¡ni siquiera llegamos a tocarles el culo! No eran furcias, eran estafadoras. ¿Cómo se les ocurrió pedir socorro entre los matorros cuando tenían bien guardados los billetes entre las tetas y el sostén? ¿Recuerdas que tuvimos que regresar andando? No nos atrevimos a llamar un taxi por miedo a que estuviesen compinchados con aquellas amorosas señoritas y terminar en comisaría acusados de agresión sexual.

Al día siguiente ni apareciste por el congreso, ni me diste tu dirección y me olvidé de ti y de aquella surrealista historia. Dos años más tarde me entero por la prensa de tu premio. Me sorprende y me alegra a la vez. Telefono a la asociación y me facilitan tu dirección, compro el libro y la cara de pasmarote que fue adquiriendo mi semblante a medida que avanza la lectura llegó a preocupar a mi mujer.

Tu cara dura no tiene desperdicio; permíteme sugerirte que visites a un psiquiatra, lo tuyo se sale de los parámetros de lo normal. Quizás la cocinera del restaurante A.Q. y el crítico gastronómico nunca lleguen a leer tu novela y no descubra que todas las recetas que citas, los comentarios de los platos y las

consideraciones sobre los vinos son transcripciones literales del menú degustación comentado que ofreció el ayuntamiento a los ponentes a una cena en la que intentaste colarte con la historia del malentendido. Sí, amigo, tengo la costumbre de hacer un pequeño archivo de cada viaje: planos, rutas turísticas, nombres de restaurantes y hoteles donde dormir. Yo también guardé el folleto del menú que venía con la documentación del congreso pese a no haber estado invitado. Tras leer las dos primeras recetas de tu relato, no pude resistir la tentación de buscar en el archivo y leer aquel folleto gastronómico que jamás me había interesado. Fue una corazonada y di de lleno en la diana. ¡Habías copiado hasta las faltas de ortografía de los comentarios del crítico gastronómico!

Lo que clama al cielo es el uso que hiciste de aquellas fichas del poster del colectivo “Cinco Aros” donde presentaban su ambiciosa obra en el congreso. Yo le hice unas fotos, y sí. Querido Ignacio, aquellas veinticinco fichas de preguntas y respuestas, escritas en forma de relato, sobre tópicos errores y dudas del entrenamiento deportivo, francamente, eran tan interesantes como idénticas a las explicaciones de tu relato. Aquellos textos eran el avance de una obra de más de doscientas fichas en las que los autores van creando dudas al lector para responderlas seguidamente.

¿Cómo has tenido tan poca ética para copiarlo textualmente todo hasta el punto de no ser capaz de omitir en tu texto las referencias que los autores hacían a otras fichas de la colección?

Lo que encontré genial del texto es la argucia de la cena, era una excelente manera de poder ser inconexo, no terminar los temas e irte de de Rodas a Pilatos sin que se notara tu incapacidad para poner punto y final a ciertos

temas. Una cena informal era la mejor forma de plagiarlas sin meter la pata. Pero, me cuesta comprender como te han dado el premio, tus discursos sobre el metabolismo anaeróbico, el entrenamiento de fuerza y alguna que otra parrafada resulta un tanto pesado para quién no está metido en el ajo. Supongo que el metalenguaje incomprensible les obnubiló.

Tus conocimientos sobre la preparación física del fútbol eran nulos y no sabías quien era Carlos Álvarez. Yo fui alumno suyo y te conté de su trabajo con el Rayo Vallecano y su enfrentamiento con Di Estéfano. ¿Te acuerdas? Fue tras la conferencia sobre preparación física del fútbol, donde de alguna manera se reconoció la importancia de Carlos Álvarez en la preparación física. En aquella conferencia previa al coloquio se enfrentaban a las dos tendencias vigentes en la preparación física, la clásica, basada en las propuestas del citado maestro defensor del trabajo general, y la moderna, donde se minimiza la importancia del trabajo genérico, y tras la pretemporada se centra todo en el trabajo específico y con balón. Supongo que no te atreviste a hablar del trabajo por bloques el A.T.R. (acumulación, transformación, realización), ni del trabajo integrado que propone Seirul-lo, entre otras cosas porque era demasiado complejo para tu cerebro de mosquito.

Por cierto, además de copiar tienes memoria, las referencias que haces a la barra del bar como santuario del conocimiento futbolístico y todas las referencias a los intereses comerciales que giran en torno al deporte salud coincidían casualmente con aquel artículo que yo había publicado a raíz de la aparición de los entrenadores personales, te di una copia y te la leíste bien.

Realmente lo único que tú has hecho ha sido un trabajo de cortar, pegar e intercalar las fichas, mis comentarios, partes de ponencias presentadas y las

críticas gastronómicas. No obstante te tengo que reconocer dos méritos: el primero, una sorprendente maestría para ensamblar textos totalmente diferentes sin apenas variar una coma. El segundo, conseguir un personaje tan prepotente y fantasma, vamos, que hiciste tu autorretrato pero con la variante de que el personaje aparentaba ser un pozo de ciencia y tu lo eres de ignorancia.

Solamente lamento haberme gastado los veinte euros, más de tres mil pesetas, en comprar este bodrio. Espero que los del colectivo Cinco Aros, los ponentes de la charla de fútbol, el crítico gastronómico y los demás plagiados se den cuenta y te demanden.

Lo que más lamento es el daño que debes haber hecho a Sandra. No sé qué cara voy a poner cuando la vuelva a ver si cree que yo era amigo tuyo y no un simple colega a quien acababa de conocer en la fila recogiendo acreditaciones.

Hasta nunca.

César Estévez

DOS

Querido Antonio:

En primer lugar deja que te felicite una vez más por tu carrera ¡ves como tu futuro estaba en el periodismo deportivo! Tu artículo del sábado pasado me ha provocado la mayor sorpresa que jamás haya recibido de la prensa escrita. Aquella crónica sobre el libro de Ignacio Martínez con su foto en la página central de deportes casi me provoca un infarto. A medida que leía los elogios que hacías del libro y de su autor, las ganas de estrangularos a ambos iban creciendo exponencialmente en mi fuero interno.

¿Nunca te hablé de Nachito? Hoy, en este correo solo te comentaré brevemente algunos aspectos de mi relación con el individuo que has puesto por las nubes en tu crónica. Ignacio Martínez me hizo tanto daño que guardé su recuerdo en el desván del olvido y ahora, al leer tu crónica y su libro los he trasladado al del resentimiento.

Esto es un anticipo, cuando por fin nos veamos con más tiempo... sí, ¿cuándo me invitarás a la famosa cena que tenemos indefinidamente aplazada? Si este día llega te daré más detalles. Su vida no es una novela, es una película de terror.

Un psicópata incompetente como Ignacio Martínez es incapaz de escribir un libro merecedor de un premio. Pese a todo no he podido resistir la tentación de comprarlo y trasnochar hasta haber devorado todas las páginas. Francamente hay información interesante lo que hace más increíble que lo haya escrito Nachito. Pero hay elementos que no cuadran.

En primer lugar no es posible que coincidiera con quién él llama su maestro Carlos Alvarez. Carlos fue profesor en el INEF (Instituto Nacional de Educación Física) a partir de 1971 y Ignacio Martinez, "Nachito", ya andaba por estas tierras con su terrosismo deportivo de baja intensidad. Tampoco estudió en el INEF había hecho cursos de monitores de los que organizaba la OJE y la Falange. Tampoco en los cursos de entrenador de fútbol ni de atletismo pudo haber tenido como profesor a Carlos puesto que nunca pasó del primer nivel de monitor regional .

Desconozco que o quien está detrás de este libro pero te pido que si tienes influencias contactes con la editorial y la asociación que le dio el premio y adviérteles que Nachito no es trigo limpio. No tengo inconveniente en contarte, algunos detalles de como este enfermo mental influyó en mi vida y en la de algunos de mis amigos.

Era septiembre de 1971, tenía entonces nueve años y la única actividad física que se hacía en el colegio era, además de botar un balón e intentar meterlo en una canasta, obedecer las ordenes de una desagradable e histérica mujer, que esporádicamente aparecía vestida de traje chaqueta con zapatos de tacón y con un silbato que ,colgado del cuello, rebotaba sobre unos descomunales pechos. Tan insigne dama nos hacía ensayar una tabla de gimnasia para señoritas que debíamos representar a final de curso convenientemente vestidas con pantalones bombachos azul marino y blusa blanca.

Los tiempos andaban revueltos, y la asociación de padres contrató un profesor para impartir un día la semana clases de educación física y organizar actividades deportivas extraescolares. Sí, el citado profesor fue "Nachito". Para los niños organizó equipos de fútbol y para las niñas de atletismo. Gané la

primera carrera de campo a través que se organizó. Nachito llamó a mis padres y les dijo: “Señores tienen en su casa un futura campeona de España de fondo. Su Teresa tiene unas condiciones extraordinarias”.

A mí nadie me consultó, daban por sentado que aquello me apasionaba. Ya me ves cada tarde a las cinco, con una docena más de niñas, corriendo por la calle y por los descampados. Gané todas las carreras y el equipo del colegio era el mejor de la provincia. Mis padres estaban orgullosos, los profesores encantados y el director salió entrevistado en el periódico cuando dimos la sorpresa y ganamos la final regional.

Nachito hizo que toda mi familia pensara más en mis triunfos que en otra cosa, cada medalla que ganaba acababa en una celebración en el bar de Manolo, centro social del barrio, donde colocaron un mural para pegar los recortes de periódico que hablaban de los éxitos del equipo de atletismo del colegio.

El sistema que empleaba el animal de Nachito era atroz; estaba influido por el hoy aún vigente mito de que los niños deben desarrollar la resistencia aeróbica en forma de carrera lenta. Nachito nos tenía más de una hora cada día corriendo. Cómo los resultados fueron espectaculares, la pasión por las carreras de fondo creció en el barrio hasta el punto de que al año siguiente el atletismo pasó a ser la actividad de moda en el barrio y la asociación de vecinos creó un club. Cambiamos los horarios de entrenamiento a las ocho de la noche y el grupo era cada día más numeroso, nunca bajaba de las treinta personas de entre diez y cuarenta años.

Comenzamos a dejar los campeonatos escolares y nos fijamos como objetivo participar en las carreras populares que comenzaban a organizarse en las

diferentes poblaciones. Yo siempre quedaba la primera de la categoría de menos de 16 años.

Todo fue bien hasta que con trece años, tras correr una media maratón, comencé a sentirme muy fatigada. El rendimiento bajaba y la menstruación aún no aparecía. Todo mi entorno se volvió obsesivo: “¿Qué le pasa a la Teresa?” preguntaban a mis padres que comenzaron a sufrir las hieles de las críticas de quienes esperaban hacer leña del árbol caído. Como peor quedaba en las carreras más hirientes eran las puyas que los envidiosos de mis éxitos dirigían a mis padres en aquellas horas bajas. Estamos en un país en que uno de los deportes favoritos es el de la envidia .

Ignacio desapareció una semana y regresó con la supuesta solución a mi problema y al de la docena de compañeras que como yo, en lugar de correr, nos arrastrábamos.

Afirmó que por la edad debíamos tomar suplementos vitamínicos, nos hinchó a Farmatón y modificó el entrenamiento. Pasó de entrenarnos a base de carrera larga, lo que se conoce como trabajo continuo y aeróbico, a un trabajo de carrera rápida, corta seguida de un tiempo de mínimo descanso y otra vez a correr. Llegamos a repetir treinta veces doscientos metros a toda velocidad con descanso de un minuto tumbados en el suelo. Pese a ser invierno, debíamos ir en pantaloncito corto y camiseta.

Aquellos entrenamientos nos provocaba náuseas, agarrotamientos musculares y al cabo de un par de meses comenzamos a lesionarnos y a padecer continuos resfriados.

El padre de Clara, que era médico, tomó cartas en el asunto, nos mandó hacer una analítica a todos y quien menos tenía anemia. Alarmado, contactó con un médico que trataba a ciclistas y los resultados de su exploración fueron espeluznantes. Lo atribuyó todo a un entrenamiento desmedido, hasta las causas del retraso en la primera menstruación de muchas de nosotras se debía al sobreentrenamiento. Ya debes saber que los bajos índices de grasa y la fatiga crónica retrasan la menarquia y las fisuras del metatarso que padecí no eran más que una consecuencia de la descalcificación derivada del retraso de la menarquia sumada al alto número de impactos del pie en el suelo. Con catorce años hacíamos setenta kilómetros semanales

Ahora con casi cuarenta años estoy intentando prevenir las posibles consecuencias de aquel trabajo desmedido en la infancia. Formo parte del grupo de riesgo de padecer osteoporosis al entrar en la menopausia. Resulta paradójico que la mejor forma de paliar la osteoporosis sea con ejercicio adecuado y que una de las posibles causas de su aparición sea los excesos de sobrecargas en la prepubertad.

Si algo debo agradecer al descerebrado de Nachito es que despertara en mí el interés por conocer las causas del debacle deportivo que padecí. Comencé a estudiar cuestiones relativas al entrenamiento y terminé, como bien sabes, cursando la carrera de educación física.

Pero no, no fueron estos los efectos más demoledores del paso de Nachito por el barrio. A Jesús, quien prometía tanto o más que yo, le detectaron una importante cardiopatía isquémica que le apartó de por vida del deporte de competición y cinco corredores de los veteranos, que bajaron de las tres horas en maratón, tras correr más de ciento veinte kilómetros semanales, hoy con

sesenta años tienen las rodillas destrozadas por la artrosis y otro sufre una arritmia alarmante. Todo parece que el sobreentrenamiento es la causa más probable de estas desgracias .

Pero quien más sufrió a Nachito fue Julia, ¿la recuerdas? Era la mayor del grupo y se enamoró perdidamente de él. Se casaron y la pobre no aguantó ni un año. Cayó en una depresión de caballo además de estar a punto de quedar coja y con unos problemas de hígado supuestamente derivados de las megadosis de vitamina B12 que le hacía tomar sin control médico alguno. Con veinte años llegó a correr doscientos kilómetros a la semana y participó en seis maratones. Entrenar y dormir; dormía una media de once horas al día.

Corrieron rumores de que Nachito abusaba sexualmente de nosotras. Esto no era cierto. Nachito, como un complemento más del entrenamiento nos incitaba a masturbarnos en los vestuarios antes de entrenar; afirmaba que esto estimulaba el sistema hormonal de las mujeres. Al principio me sorprendió mucho, eran otros tiempos y yo sexualmente estaba un tanto retrasada, pero como Julia, la mayor del grupo, creía tanto en él nos convenció de que aquello era bueno.

Años más tarde con la carrera terminada, en 1984, asistí al primer Clinic Internacional de entrenadores de Atletismo de Soria, el primer foro de calidad sobre entrenamiento de atletismo que se celebraba en España con periodicidad anual (que por cierto lo organizó todo un joven profesor de educación física inquieto, Enrique Pascual, que años más tarde resultó ser el entrenador de Fermín Cacho y de Abel Antón). En una ponencia sobre ayudas farmacológicas para corredores, el fisiólogo polaco Choina, recomendaba megadosis de vitamina B12 y técnicas de relajación, que, curiosamente, en el

caso de las chicas podían ser suplidas por un orgasmo. No se de donde sacó Nachito aquellas informaciones diez años antes de la celebración del congreso. Sea como fuere, él jamás se propasó con nosotras, ni entró nunca en el vestuario femenino.

He de confesar que este es el único aspecto positivo que he sacado de las enseñanzas de Nachito. Gracias a él aprendimos a conocernos el cuerpo, a relajarnos de muchas formas y a saber provocarnos como nadie el orgasmo. Siete pajas semanales, una al día antes del entrenamiento durante cinco años desmitificaron mucho el sexo y cuando comencé a tener escarceos sexuales con chicos (¿te suena de algo esto, golfillo?) me lo pasaba en grande y todos los chicos iban de loquitos por mi y mis compañeras de equipo.

Pero si no te he escrito hasta hoy es por una noticia que ayer apareció en la prensa y no paro de darle vueltas. Como eres periodista deportivo creo que te interesará y quizás puedas sacarle partido. Es una pista que puede dar morbo a un tema de rabiosa actualidad.

Durante la temporada 1984 y 1985, un lanzador de peso polaco dio positivo en un control antidoping, el médico responsable era ni más ni menos que el mismo doctor Choina, sí el mismo que recomendaba el sexo como la mejor forma para que las chicas se relajaran antes de los entrenamientos. En el congreso del siguiente año, la federación de atletismo invitó de nuevo al profesor Choina, quién habló sin tapujos y con todo lujo de detalles como administraba los esteroides anabolizantes a sus atletas. El título de la ponencia era: *Importancia de los fármacos anabólicos dentro del deporte de alta competición*. Posiblemente si buscas los resúmenes de los congresos que la Escuela Nacional de Entrenadores de Atletismo publicó en su cuadernillo número 18,

aparece solamente la ponencia del año 84, pero no esta del año 85 (supongo que se darían cuenta del escándalo que podía representar que la propia federación instruyese la forma de doparse). La citada ponencia solamente está publicada en las actas que nos mandaron a los asistentes al congreso.

Te preguntará a que vienen estas historias. No seas impaciente, pero existen suficientes coincidencias para encontrar el posible origen de una historia de rabiosa actualidad mundial. El moderador de la segunda conferencia no era otro que un joven ginecólogo, corredor de cuatrocientos metros vallas llamado Eufremiano Fuentes, sí el presunto cerebro del dopaje sistemático de la *Operación Puerto*. Pero la ayer me llamó mucho la atención leer en la prensa que quién proveía de medicamentos a Eufremiano Fuentes, era el médico alemán Marcus Choina.

Como ni soy detective ni periodista y el tema tiene miga, te mando una copia de la foto de ambos que encabezaba el texto de la ponencia de 1985, todo parece ligar, salvo la nacionalidad de Choina, quién en 1985 se llamaba Marek y era polaco y hoy es alemán y se llama Marcus. Creo que es el mismo, pero como tras la caída del muro las nacionalidades de muchos deportistas y entrenadores han cambiado posiblemente ambos sean la misma persona. Si te interesa el tema te adjunto la foto que aparecía en las actas del congreso. Ya tienes la pista para encontrar los orígenes del idilio entre ambos personajes.

Volvamos a Nachito, cuando un par de años antes de casarse, Julia cayo enferma física y psíquicamente. Nacho lo atribuía a no seguir al pie de la letra sus dictados ¡Que mentira! Julia no daba un paso sin el consentimiento de Nachito. El muy canalla utilizó métodos de control mental próximos a la hipnosis y como más tiempo pasaba peores eran sus resultados. Como era

mayor de edad la convenció para que no se hiciera la revisión, alegando que los médicos estaban compinchados en contra suya.

Se casaron y al cabo de año Julia parecía una momia andante. Un día se desplomó por la calle y la llevaron al hospital, casualmente en aquel centro había un buen equipo de siquiátras que detectaron el problema y tras una cura de sueño la convencieron, pese a la oposición de Nachito, de seguir el tratamiento. Meses más tardé Julia se enteró del embargo de la casa por el banco y del despido de Nacho como entrenador del equipo de fútbol, una historia rocambolesca que nunca llegué a entender. Afortunadamente Julia tuvo coraje para separarse.

Julia tardó unos años en reponerse de la anorexia (entonces no era una enfermedad conocida) y de la depresión, pero siempre mantuvimos y aún mantenemos la relación. Quizás fue ella quien más me animó a que estudiara educación física y me especializara en entrenamiento con jóvenes para poder callar y desenmascarar con conocimiento de causa a técnicos tan abominables como Nachito.

No se si la editorial es consciente de quien es este personaje, pero publicar libros firmados por él supone dar alas a un enfermo mental que está convencido que es el mejor entrenador del mundo.

¿No crees que los periódicos deportivos deberían abrir un debate para crear opinión en torno del deporte infantil y recreativo?

Entre el desmedido afán de triunfos que tienen los padres, los cazatalentos desalmados, los técnicos incompetentes que comen el tarro a los críos y

quienes nos venden pócimas milagrosas para correr más, están maleando el deporte de niños y recreativo.

Mándame tu respuesta por correo electrónico a tero@ppp.com pero con el día, hora y lugar para la cena que tenemos pendiente. Te toca pagar a ti.

Muchos besos

Teresa Román

Copia de la foto que aparece en las actas del II *Clinic* internacional de entrenadores de atletismo celebrado en Soria entre el 8 y 10 de Noviembre de 1985



TRES

Sonó un portazo. Jacinto, el director, salió del despacho jurando en arameo. Llamaba a gritos a Raimundo, el jefe de estudios y accionista copropietario del colegio.

—Ya no aguanto más, estoy hasta los huevos de Ignacio. Sus tonterías han llegado al límite de lo tolerable ¡Lo mato! ¡Esta vez no escapa!

—¿Qué sucede? —preguntó Lucía al oír tal alboroto desde su despacho de coordinadora pedagógica.

—El descerebrado de tu ex maridito ha vuelto a las andadas —respondió Jacinto sin dejar de dar vueltas sobre sí mismo y blandiendo un dossier con la mano derecha como si estuviera matando moscas.

Esperaba una opinión de sus colegas antes de haberles comunicado el problema.

—Mirad, me ha llegado una carta certificada del sindicato SECO. donde se solicita la contratación indefinida de Jorge Ramírez, aquel profesor de lengua que trabajó en el centro hace un par de cursos —explicó Jacinto un poco más calmado.

—Pero ¿qué tiene que ver esto con Ignacio? —preguntaron al unísono.

—Mirad este papelito —respondió alargando el folio a Raimundo.

Los rostros de Raimundo y Lucía iban y venían de la risa a la indignación. Ignacio, como copropietario de la empresa, había firmado un irregular convenio con Jorge Ramírez. En el citado contrato le pedía que colaborase en la redacción final de un relato que iba a presentar a un concurso literario. El relato

iría firmado por ambos y, en caso de resultar ganador, se comprometía a hacerlo fijo en el colegio como profesor de literatura.

—Pero si Ignacio no tiene potestad para tomar decisiones —dijo Lucía.

Raimundo, en uno de sus intermitentes ataques de celos, arremetió indignado contra Lucía recordándole que si ella estaba en aquel puesto fue a causa de Ignacio. Aquella puya dolió más al propio Raimundo que a Lucía, que la recibió con indiferencia. Lo último que él deseaba era incomodar a Lucía, de quien estaba demasiado enamorado.

Cuando la relación entre Lucía e Ignacio comenzaba a hacer aguas, unos meses más tarde de que ella consiguiera su contrato y la consideración profesional entre la directiva del centro, Raimundo, con aire paternal y un tanto incestuoso, comenzó a proteger y cortejar a Lucía, quien por edad podría ser su hija. Desistió tras un año de infructuosos intentos; pero la adoración hacia aquella dulce y eficaz mujer, propietaria de la mitad de las acciones que antes tuviera Ignacio, era directamente proporcional al rencor que sentía por el inútil y psicópata de su ex marido. Nunca comprendió cómo pudo Lucía casarse con Ignacio, mientras que él, un hombre hecho y derecho, responsable y viudo sin compromiso, sólo había conseguido robarle un par de besos fraternales en la mejilla seguidos de educadas negativas.

Tras unos minutos de reproches recíprocos, se hizo el silencio. Se miraron unos a otros y comenzaron a reír para no llorar. Raimundo se abrazó a Lucía, le pidió disculpas que ella aceptó y como muestra le obsequió un afectuoso, pero casto, beso en la mejilla.

El abogado que inicialmente les tranquilizó al confirmar sus suposiciones. Aquel documento carecía de validez, era papel mojado: Ignacio carecía de capacidad ejecutiva en el centro. Pese a ser accionista no disponía de poderes. Pero el problema era otro: de hacerse una inspección podían surgir riesgos colaterales. El abogado sugirió que no estaría de más llegar a un acuerdo con Jorge a fin de evitar inspecciones en el centro si se presentaba una demanda y el juez pedía un informe a educación. En el colegio habían pequeñas irregularidades administrativas y pedagógicas que, en caso de prosperar el pleito podrían removerse con consecuencias finales imprevisibles. Lucía se apresuró en apoyar la sugerencia del abogado; Raimundo, de forma casi refleja apoyó la propuesta .

Todo comenzó con la llegada de Jorge al centro escolar, con el primero de los tres contratos trimestrales, para impartir clase de lengua, literatura e informática de usuario. Ignacio, abandonado por Lucía como esposa escriba y correctora, solicitó sus servicios como asesor literario, una de las funciones que Lucía ya no desempeñaba en su vida. Como este le dio largas para participar en la tarea de dar forma a un libro que al parecer tenía desglosado en artículos sueltos, Ignacio le prometió la mitad del importe del premio, la coautoría de obra y un contrato indefinido en el centro, todo en el supuesto de que el trabajo ganase el primer y único premio del certamen.

Los textos que Ignacio presentó impresos a Jorge eran una inconexa colección de artículos sobre deporte escritos en forma de consultorio de revista. Además de un conjunto de apuntes manuscritos y recortes de artículos de revista que Ignacio afirmaba ser el autor de todo. Según el las fichas eran la transcripción de la grabación de la cena tertulia donde transcurre la historia. Además

figuraban las recetas de los platos que se sirvieron en la cena y una crítica personal sobre la elaboración, presentación y degustación final de cada plato. Paralelamente a la parte escrita, Ignacio relató a Jorge una extraña historia de alta tensión erótica.

El relato debía contarse en primera persona, de forma que reflejase la realidad de aquella noche. La misión de Jorge era la de ligar los tres pilares de la historia intercalando comentarios que relacionaran ambos mundos, el gastronómico, el deportivo y el romance. El desconocimiento y desinterés de Jorge por la alta cocina y por el deporte le supuso un trabajo considerable para dar forma a aquella historia. Fue acoplando de forma casi textual los apuntes que Ignacio le proporcionó. Primero encabezó los capítulos con las recetas de cada plato. Seguidamente los casi monólogos de Ignacio que debía cortar inventando supuestas preguntas de los comensales. Pero las recetas ocupaban demasiado texto, aburrirían al lector interesado por el deporte.

Jorge, convenció a Ignacio de que eliminando las recetas (que evidentemente él no era el autor) el texto ganaría ritmo. Dejar solamente los comentarios que supuestamente Ignacio había hecho de cada plato, era mucho más adecuado por cuanto el lector se haría más cómplice de la situación.

Jorge terminó el relato en mayo y se olvidó del tema. Al finalizar el curso le comunicaron que no le renovarían el contrato pese a las insinuaciones que Lucía hiciera en la reunión de accionistas. Jorge y Lucía iniciaron una relación sentimental que comenzó en juego pero con el tiempo fue adquiriendo solidez. Como no quería mezclar otra vez su vida privada con la profesional optaron por no darla a conocer en el colegio, ni siquiera cuando Jorge había finalizado el contrato y ya no tenía vinculación alguna con el centro.

Había pasado más de un año cuando se enteró por Lucía de que aquel relato había ganado el premio y que él no constaba como coautor. Esperó que el premio se hiciera público en la prensa para telefonar a Ignacio, quien se le dio de amnésico y afirmó no conocerlo. Se dirigió al sindicato para iniciar las acciones legales contra Ignacio por no haberlo citado como coautor, por no compartir el importe del premio y para reclamar su readmisión en el centro escolar.

La suerte estuvo parcialmente de parte de Jorge. Sabía que poco tenía que hacer con aquel contrato firmado por un accionista minoritario sin capacidad ejecutiva en la empresa. Pero le sorprendió la buena disposición de la directiva, para pactar con el centro escolar un contrato a media jornada por tres años, susceptible de ser renovado en función de una serie de variables que acordaron y plasmaron por escrito.

Jorge Ramírez llevaba cuatro años de parado ilustrado, es decir, de licenciado en filología hispánica sin posibles trabajos en el horizonte. Durante el período que por imperativo vital su profesión pasó de la filología a la barra, se doctoró en copas y en pinchar discos ejerciendo de camarero en un bar de moda con tertulia literaria y conciertos de grupos locales. Allí conoció a Lucía. Durante varias noches, sobre las doce, acudía una chica solitaria que se apalancaba en la barra sentada en un taburete bajo un ojo de buey luminoso. Sacaba un libro y se tomaba un par de copas. En medio del bullicio era capaz de aislarse, devorar páginas y hacer anotaciones constantes.

Fue a raíz de la intervención de Lucía en un coloquio, tras la lectura de poemas de Neruda y Benedetti, cuando se estableció la química que les llevó a una relación atípicamente apasionada. Complicidad intelectual, candente

entendimiento sexual y nulo compromiso personal eran las bases de una relación que con irregular frecuencia había perdurado hasta el presente. Lucía, recién separada de Ignacio, reconoció a Jorge que su boda había sido una huida hacia delante, una precipitación para salir de la incertidumbre profesional y emocional en la que estaba inmersa.

Cuando decidió divorciarse temió por su puesto de trabajo. Pero la conformidad de Ignacio y las concesiones económicas que le hizo la colocaron en una excelente situación laboral en aquel centro, que más que una escuela parecía un zoológico. Lucía contó siempre con el apoyo de Raimundo, un cincuentón viudo que cambió su actitud paternalista por la de aspirante a compartir su cama. Ella reconocía que supo jugar bien sus cartas hasta que Raimundo sublimó su pasión y la colocó en el desván de lo platónico.

Lucía llegó al centro con sus biorritmos emocionales bajo cero. Nueva ciudad ruptura sentimental, alumnos asilvestrados y profesorado un tanto rancio. Con cierta dosis de autoengaño se dejó deslumbrar por el desgraciado de Ignacio. Al principio daba el pego, se le veía una persona con grandes inquietudes humanísticas, una visión vanguardista de la educación, una oposición a la forma como dirigían aquel centro escolar y una frustración por su imposibilidad de intervenir en los órganos de gobierno del colegio. La trataba con suma amabilidad y se sinceraba con ella, casi lloraba cuando relataba su impotencia frente a los accionistas mayoritarios que le impedían dar clases.

Tras varias citas, a Lucía se le despertó un instinto maternal hacia Ignacio. Pese a ser mucho mayor que ella, fue encariñándose por aquella persona tan sensible como incomprendida e indefensa. Le daba pena verlo siempre relegado a la biblioteca y consideraba que era víctima de sus socios, quienes

por motivos desconocidos se empeñaban en marginarle y utilizarlo de chivo expiatorio de todos los problemas del colegio. Lo consideraba un gran escritor pero un tanto irregular. Los primeros cuentos que le corrigió eran realmente magníficos. No obstante resultaba raro que cuando abordaba temas actuales su prosa se tornaba confusa e inconexa. Lucía tardó un año y un día en encontrar escondida tras unas enciclopedias una antología de cuentos de los países nórdicos traducidos al castellano. El muy cretino los copiaba y se atribuía la autoría.

Tras seis meses de noviazgo exento de relaciones sexuales, por deseo del propio Ignacio, se casaron. La noche de bodas fue terrible. Ignacio, que no podía mantener la erección, fue incapaz de consumar el matrimonio. Pasaron los días y su actividad sexual apenas pasó de una declaración de intenciones. Pero Lucía lo protegía y mimaba, con la esperanza de que poco a poco fuera recuperando su autoestima. Todo se vino abajo el día que encontró el cuento nórdico y le pidió explicaciones de su engaño. Ignacio, lejos de buscar excusas, salió por la tangente, acusándola simultáneamente de obsesa sexual y frígida.

Aquella noche se fue de casa despidiéndose con un portazo y regresó a las tres horas, borracho y con una cinta de vídeo. Despertó a Lucía y poco menos la obligó a salir de la cama para que escuchara las supuestas hazañas sexuales que había realizado con dos prostitutas bisexuales. Con esto pretendía demostrar que la culpa de su impotencia era de Lucía, que además de estrecha y frígida, no sabía tratarlo como a un hombre. Ignacio no apareció por casa ni por el colegio en unos días. Cuando regresó, le pidió disculpas y el divorcio. Lucía se sintió liberada si bien pero cargada con otro fracaso sentimental a sus espaldas.

Jorge entró a trabajar en el colegio gracias a la mediación de Lucía pese a que nadie sabía nada de su peculiar relación sentimental. La historia entre ambos continuó mucho tiempo como había comenzado: una buena amistad con sexo esporádico, sin compromiso y envuelta en una absoluta discreción. Lucía solamente le puso una condición, que jamás le hiciera pregunta, comentario o referencia sobre Ignacio. Desde que se separó de Ignacio, tuvo que andar con pies de plomo escabulléndose de las ingenuas proposiciones de Raimundo. Si intuía algo de su relación con Jorge, su ascensión en el organigrama del centro escolar podría quedar truncada.

Cuando Jorge, que hacía más de un curso que ya no trabajaba en el colegio, supo por Lucía que Ignacio había publicado un libro ganador de un concurso. Fue a comprarlo al momento. Al ver que era el mismo que él había escrito llamó a la asociación promotora del concurso para reclamar su coautoría en la obra y acusar a Ignacio de hurto de la propiedad intelectual. Le atendieron con suma amabilidad, y pese a lo delicado del tema no le pareció que les sorprendiera en exceso. Le citaron para aquel mismo fin de semana en su sede de Madrid. Le aseguraron que su presencia podría aclarar muchas cosas.

Don Leonardo Martínez convocó con carácter de urgencia a la junta directiva de la Asociación de Amigos del Deporte de Santa María del Puente. Tenían un problema. El ganador del concurso de relatos literarios sobre deporte parecía ser un plagador sin pizca de pudor. El gerente de la editorial Agonics le había citado en sus oficinas de Madrid para comentar el posible plagio del texto premiado. Una de sus obras editoriales estrella, un libro de fichas en forma de consultorio, escrito por el colectivo Cinco Aros y publicado hacía algo más de

seis meses, aparecía parcialmente plagiado al pie de la letra en el texto de Ignacio Martínez.

La editorial había recibido numerosas llamadas de algunos lectores que se habían percatado de tal tropelía, los contenidos relativos al entrenamiento eran copias literales del fichero de condición física de Cinco Aros. Para los autores y los directivos de la editorial, el hecho adquiriría un cierto aire de misterio, por cuanto las fichas no salieron al mercado hasta el mes de abril, cuando ya hacía semanas que se había cerrado el plazo de admisión de textos al concurso.

Este inusual hecho planteaba la posibilidad de filtraciones desde la editorial o de alguna persona próxima a los autores. Las suspicacias y las sospechas circulaban con más deseo que convicción. Alguno debería ser el culpable pero ninguna de las imaginables posibilidades parecían tener fundamento. Nadie de la editorial ni ninguno de los autores del fichero sabían quién era el tal Ignacio. Todos juraban y perjuraban no haber distribuido borradores del libro antes de ser publicado.

A Jorge le extrañó ser convocado en aquella entidad, pero la sorpresa fue ver a tanta gente en la reunión. Todos parecían tensos y alguno irritado. Le sorprendió que en la reunión estuvieran cinco miembros de la junta directiva, un abogado, el gerente de la editorial, dos escritores de libros deportivos, el presidente de la asociación que convocó el premio y una mujer de unos treinta y siete años cuyo nombre era Sandra Valmoral. Jorge, que traía consigo las fotocopias que le había proporcionado Ignacio y una copia del texto final como pruebas de su participación en la obra, comenzó a intuir algo raro. ¿Qué hacía allí Sandra Valmoral, la mujer que vivió el episodio erótico con Ignacio?

Don Leonardo se llegó a enternecer con la cara de asustado de Jorge, delataba su inocencia en el plagio y con él se incrementaba el departamento de víctimas de las demencias de Ignacio. Jorge, recuperado del sobresalto y viendo que de ofendido podía pasar a acusado, explicó su relación con Ignacio y juró que estaba convencido de que aquellas copias correspondían a textos escritos por el propio Ignacio y que jamás sospechó que fueran de otros autores.

Al entrar en detalles relativos a los hechos, comentó que aquella historia era, según Ignacio, la crónica real de lo que aconteció en el congreso en Costamarca, localidad turística de la Costa Dorada. Nunca puso en duda la veracidad de la historia por cuanto su relato, pese a ser inhabitual, parecía tener una cierta lógica.

Cuando Heliodoro Gómez volvió a oír el nombre de Costamarca, soltó un puñetazo sobre la mesa y una retahíla de improperios. Todos se giraron hacia él sorprendidos. Recordó que Cesar, un compañero suyo que había colaborado en la revisión del texto le pidió autorización para presentar un póster del proyecto en un congreso. Argumentó que serviría de publicidad para la obra y él podría anotar un mérito más en su currículum. Como la cosa parecía carecer de importancia, Heliodoro le autorizó sin pensar en las posibles consecuencias, no lo comunicó al resto de coautores y se olvidó por completo del tema.

Hasta aquel instante no cayó en la cuenta que aquel era el único posible origen de la filtración. El hecho de que Cesar llevara más de dos años ausente del país y sin contacto alguno con ellos, no favoreció se aclarara antes el origen del plagio. Heliodoro comenzó a ponerse, literariamente, rojo de ira sin cesar de repetir que aquel mequetrefe era un cabrón sin escrúpulos.

Las razones que Jorge aportó y su testimonio fueron suficientes para aumentar la lista de personas agraviadas por el loco de Ignacio. Aclarado el origen de la filtración, solamente les quedaba la duda de dónde habría sacado la sorprendente crítica gastronómica. Jorge, el único de los presentes que conocía a Ignacio, le chocó mucho aquellas descripciones de los platos de la cena con la falta de sensibilidad en que demostró en la mesa cuando se reunían a la hora de comer para hablar del texto. Siempre se citaban en un bar de menú barato; Ignacio pedía los platos más convencionales, bebía vino con gaseosa, tomaba los cararajillos con el coñac más barato y reconocía su pasión por las hamburguesas.

La editorial puso su equipo jurídico al servicio de la asociación convocante del premio, de Jorge y de quienes de alguna forma se sintieran agraviados por Ignacio y así actuar conjuntamente contra él. Igualmente utilizó sus delegaciones en Chile para intentar localizar su paradero.

Quince días antes de aquella reunión, don Leonardo había terminado las cartas de disculpas a sus asociados y a la prensa con la intención de poder desvincular a la entidad del turbio asunto del plagio. El periodista Antonio Sánchez contactó con él interesándose por el pasado de aquel hombre. Supuestamente, una profesora de educación física, que de adolescente había entrenado con él le contó que había destrozado a un montón de jóvenes atletas al aplicar unos métodos de entrenamiento propios de un loco... sí y más historias turbias de su pasado.

Pero fue el impacto de otra carta certificada con acuse de recibo lo que hizo desplomarse a don Leonardo sobre el sillón de su despacho. Demasiados

sobresaltos para un humanista del deporte a las puertas de cumplir ochenta años.

La carta venía firmada por Sandra Valmoral, directora de recursos humanos de Marqueting Congresos y Convenciones S.A. Sandra Valmoral la delegada en la Costa Dorada y en aquel congreso sobre rendimiento deportivo de Costamarca, le correspondió dirigir el protocolo y gestionar la infraestructura. Sí, en Costamarca el lugar donde se desarrollaba la supuesta historia que se ha publicado como ganadora del relato. La firmante manifestaba su indignación por dos motivos. Primero, por atentados contra su honor, pues se le atribuían unos hechos en los que ella jamás había participado y relataba detalles de su vida privada; segundo, por plagio.

A Sandra Valmoral le sorprendía cómo esta asociación no había contrastado la veracidad de los hechos que el autor, en el prólogo, citaba como veraces. El simple hecho de que figurasen el nombre y el apellido de una mujer que mantiene relaciones íntimas, contadas con toda suerte de detalles, se debería contar con su autorización. En el relato, no solamente figuraba su nombre y apellido y su descripción física. Se citaban algunas de sus aficiones, la descripción de su casa, así como de personas y hechos de su vida privada.

Sandra Valmoral consideraba que no era ético ni profesional haber plagiado los comentarios que el crítico gastronómico Néstor Montalbán había hecho de los platos estrella de los mejores restaurantes de la zona. No tuvo pudor alguno en elegir los del restaurante A.Q. de la vecina Tarragona, y extraer los comentarios hechos por el gastrónomo sobre los platos que se sirvieron en la cena para los ponentes VIP del congreso. Una Cena a la que, por cierto, costó mucho trabajo impedir su asistencia. Su condición de simple autor de una

comunicación no le daba derecho a asistir a tal acto. Sandra Vamoral adjuntaba, para que la propia asociación valorase la magnitud del plagio, la pequeña guía gastronómica de la Costa Dorada que la organización obsequió a los asistentes a la cena.

Por si fuera poco adjuntaba las copias de unos ponentes que acusaban a Ignacio Martínez de haberles copiado literalmente parte de las intervenciones que figuraban escritas en la documentación que se les facilitó a todos los asistentes: *La importancia de la obra de Carlos Álvarez del Villar en la preparación física de los futbolistas* .

Finalmente les comunicaba que su abogado se pondría en contacto con la asociación y con la editorial a fin de pedir responsabilidades.

CUATRO

Sandra Valmoral era una experta en la organización de congresos y convenciones. Su propuesta aceptar asumir la organización del congreso de rendimiento deportivo fue aceptada. Penetrar en el mercado del sector del deporte era un paso tan importante para su empresa como para su carrera profesional. Que fuese en Costamarca, la ciudad donde residía, le atraía mucho más.

Sandra estaba pasando un mal momento personal. Se había separado de Gerardo, su marido, pese a que compartían provisionalmente la misma casa. Todo por una desafortunada e inoportuna caída esquiando que le rompió los ligamentos cruzados la semana antes de materializar la separación con el abandono del domicilio. Sandra accedió a compartir la casa durante un período de recuperación que duró más de medio año, el nuevo dúplex que se había comprado Gerardo gozaba de unas maravillosas escaleras que eran incompatibles con una escayola que iba del talón a la ingle.

Quizás esta forzada convivencia suplementaria con Gerardo fuera la causa que le llevó a poner un empeño especial en la organización del congreso. Además de un reto, era una excusa para pasar poco tiempo en casa y hacer más llevadera su forzosa coexistencia con Gerardo y su convalecencia.

El congreso salió perfecto, con menos contratiempos de los previstos. Cada congresista recibió, con las copias de las ponencias principales, una serie de folletos sobre la vida cultural, gastronómica y turística de la zona. Sus contactos en la comarca posibilitó conseguir ofertas muy ventajosas para los

congresistas: entradas gratuitas a museos, descuentos en restaurantes, visitas guiadas a la ciudad y alrededores así como estancias de hotel a precios muy asequibles.

Fue el mismo día de la inauguración, durante la recogida de documentación de los congresistas, cuando apareció un personaje atípico que organizó un escándalo de órdago. Por error en la secretaría se le había invitado a dar una de las conferencias centrales del congreso. Pese a haberle comunicado el descuido e invitarle al congreso eximiéndole del pago de la cuota de inscripción, encadenó una serie de desagradables incidentes llegando a proferir diversos insultos y amenazas contra la organización del congreso. Las intervenciones de Sandra y de César Estévez, un congresista viejo conocido de Sandra, que en el momento del ataque de ira estaba junto a Ignacio, consiguieron tranquilizarlo y llegar a un acuerdo razonable. Le permitieron presentar una comunicación de diez minutos.

Ignacio no cumplió su parte del trato, se excedió en el tiempo y el servicio de seguridad tuvo que invitarle a abandonar la mesa tras desconectar la megafonía. Según los técnicos, en aquellos veinte minutos no dijo más que sandeces, pero no contento con el espectáculo, se empeñó en querer asistir a la cena oficial del congreso.

El día de la clausura por la tarde, una vez finalizado el aperitivo de despedida, cuando Sandra regresó a casa, no se dio cuenta de que Ignacio Martínez seguía de cerca su vehículo. A media tarde llamaron a la puerta; a través del interfono una voz masculina preguntó si Sandra Valmoral vivía allí; traía un paquete a su nombre. Más intrigada que no sorprendida abrió la puerta.

A Sandra le extrañó ver a Ignacio tras un ramo de flores con aire compungido. Le pedía disculpas por su deplorable actitud el primer día del congreso. Un tanto desconcertada le hizo pasar y le invitó a tomar un café. Le presentó a Gerardo su ex marido con la pierna en alto, comentaron los gajes del esquí y tras intercambiar algunas frases de cortesía, Sandra comentó que su única relación con el deporte era la práctica de footing y fítnes tres veces por semana. Ignacio se despidió de ambos. Sandra quedó sorprendida, desconcertada y con la duda de haber juzgado con excesivo rigor a una persona tan cortés. Quizás fuese cierto que la secretaria técnica del congreso se excediera con él vetándole la posibilidad de exponer durante los cuarenta y cinco minutos y relegarle a una comunicación de diez.

Con aquella visita, Ignacio amplió su base de datos, tenía referencias suficientes sobre Sandra, aquella bella y agresiva mujer de quien quedó cautivado desde el mismo instante que la vio. Aquella tarde fue a su casa dispuesto a disculparse e invitarla a cenar con la seguridad de que ella aceptaría. La presencia de aquel hombre lesionado, que Sandra le presentó como su ex marido, le intimidó lo suficiente como para posponer la invitación para otra ocasión que él se encargaría de provocar.

EPÍLOGO

El sol se filtraba entre las rendijas de la persiana. Eran las diez de la mañana y Javier aún dormiría un par de horas más. Sandra Valmoral comenzaba a conocer sus costumbres. Cuatro meses de convivencia bastaban para conocer sus hábitos. Para Javier el domingo amanecía a mediodía.

Aquel último año fue un tiempo de sobresaltos, meses exentos de rutina y plagados de inesperadas emociones. Una época vivida a ritmo de cómic, con un guión cargado de surrealistas despropósitos y, para ella, con final feliz.

Sandra jamás hubiera imaginado entrar en el reparto de un culebrón tan esperpéntico. Cuando por primera vez se cruzó en su vida Ignacio, un loco aparentemente inofensivo, apenas le prestó importancia. A medio plazo su tropiezo con aquel zumbado, le hizo perder muchas horas de sueño y ganar en sobresaltos, berrinches y angustias. A nadie le hace gracia aparecer en una novela ganadora de un premio, escrita por un desconocido, y verse de protagonista con nombre, apellido, profesión, estado civil, domicilio, características de la vivienda, descripción física, y algunos detalles de su vida privada. Mucho menos si el papel que desempeña su personaje en la historia es el de una ninfómana capaz de perder en público las más elementales formas de dignidad, acosar y seducir a un tipo como Ignacio y finalmente hacer el amor con él en la playa, actividad que parece muy romántica en las películas pero que, en realidad detestaba desde que, cuando era casi adolescente, lo hizo en Menoría. La incomodidad de la arena metiéndose por todas partes y el miedo a miradas ajenas convirtieron aquella aventura apasionada en un

desastre erótico y sentimental. Quizás por eso siempre ha considerado que los espacios más convencionales son los óptimos para hacer el amor.

Para ella la pesadilla había terminado, fue una tragicomedia con final feliz. Pese a los malos ratos, Sandra no se arrepentía de haber seguido de cerca el alucinante proceso de entronación de un don nadie, tocado por la paranoia, a la condición de famoso.

La historia de Ignacio Martínez no tenía desperdicio para Sandra, mucho menos ahora que conocía los detalles de su vida y podía atar los numerosos cabos sueltos que surgían a medida que pasaba el tiempo. Solamente en este mundo de locos un psicópata, capaz de vulnerar todos los códigos éticos relacionados con el respeto a la propiedad intelectual y a la intimidad, puede alcanzar el estrellato mediático. Más difícil le resultaba valorar la catadura moral de los expertos en telebasura, capaces de canalizar los delirios de cualquier persona vulgar con el único fin de ganar audiencia y vender más revistas.

Sentada, esperando el silbido de vapor que anunciaba que el primer e imprescindible café matinal estaba a punto, pasaba revista a los cambios acontecidos en su vida desde el día en que la editorial Agonics la citó, junto al resto de agraviados por Ignacio. Les ofrecían poner su equipo jurídico a disposición de todos. Aquel supuesto altruismo tenía un objetivo que iba mucho más allá de los intereses de las personas afectadas y de la propia editorial. Inicialmente creíamos que solamente se trataba de un intento publicitario para promocionar el libro objeto del plagio y de hacerse con los derechos de edición del libro supuestamente escrito por Ignacio pero las intenciones eran de mayor envergadura.

Los intereses de Sandra diferían del resto de los miembros del club de agraviados. Para ella el agravio no era material, era moral, a ella solamente le preocupaba que su nombre desapareciese del texto ganador del premio, una rectificación pública por parte del autor sobre su no participación en los hechos relatados y la supresión de su nombre y referencias a su vida privada en la nueva edición. Le interesaba que nadie pudiese vincularla con aquel chalado.

La editorial Agonics era una filial de la potente Punto y Coma, y ambas formaban parte del grupo ZentraxMedia. ZentraxMedia era a la vez accionista mayoritaria del periódico *La voz de la razón* y de publicaciones de prensa del corazón y sensacionalista así como de una productora televisiva que emitiría diversos programas de prensa del corazón más obscura que amarilla y una tertulia deportiva. Cuando surgió el escándalo, uno de sus ejecutivos vio la posibilidad de sacar partido de un loco como Ignacio y convertirlo en un famoso del petardeo mediático.

El mercado estaba saturado de famosos por méritos de cama y cuerno, adivinos, mayordomos, cantantes de opereta y enfermos mentales que jugaban el papel del tonto del pueblo en la aldea mediática. Era un momento en que aún se recordaban la audiencia que generaron los escándalos por presuntos plagios cometidos por famosos escritores como Cela, Racionero o la cronista de la prensa rosa-amarillenta, Ana Rosa Quintana. ¿Por qué no hacer famoso a un plagiador desconocido?

Ignacio Martínez podía convertirse en un gran *friky*. Al deporte le hacía falta un padre Apeles, un hombre culto, supuesto intelectual y poseedor del metalenguaje necesario para debatir con comentaristas, médicos, jugadores o

entrenadores respetables, y que al tiempo fuese capaz de lidiar con hinchas descerebrados sin problemas para insultarse y amenazarse en el plató.

Esta operación solamente era posible si daban la conformidad los agraviados. ZentraxMedia compensó con creces sus aspiraciones a cambio de renunciar llevar a los tribunales a Ignacio y pactar el grado de participación de cada implicado juicio mediático a que someterían a Ignacio.

Les resultó fácil localizar a Ignacio en Chile. Estaba gestando otra de sus épicas aventuras profesionales. Esta vez se las daba de experto en preparación física para actividades de alta montaña cuando apenas sabía lo que era esquiar. La aureola de su premio, el libro publicado y un currículum inventado fueron argumentos suficientes para que le abriesen las puertas en universidades y en el Centro de Turismo y Aventura Andina de Talca, en la región del Maule. Los argumentos que los ejecutivos de ZentraxMedia presentaron a los directivos de la empresa andina no hicieron más que confirmar las sospechas que Milcíades Estronser, gerente del citado centro, tenía sobre la profesionalidad de Ignacio.

Ignacio contaba con la colaboración de todo el personal de la empresa y de las instituciones públicas de la región. Pero a medida que pasaba el tiempo las cosas se iban complicando. Ignacio cambiaba los planes, implicaba a más personas y estamentos, no era capaz de cerrar un presupuesto, cambiaba de objetivos con facilidad y se enfrentaba con los profesionales más cualificados de la empresa culpándoles de cosas que nada tenían que ver con su cometido.

Cuando Ignacio se vio acorralado por las evidencias, aceptó las condiciones de ZentraxMedia para regresar a España y prestarse a un juicio mediático a

cambio de eludir las demandas judiciales de los diferentes afectados por sus tonterías. Si el proyecto televisivo cuajaba y conseguía la audiencia esperada, se le ofrecían pingües beneficios; en caso contrario, volvería a su situación anterior a ganar el premio y con la cuenta corriente un poco aumentada.

Lo que le hizo aceptar aquel trato no fue tanto librarse de un juicio por sus desmanes como la posibilidad de salir del anonimato y llegar a ser alguien a través de la televisión más carroñera y de la prensa sensacionalista.

La primera intervención de Ignacio Martínez en la pequeña pantalla rompió todas las previsiones; alcanzó la categoría de esperpento. Súbitamente, y como por arte de magia, se convirtió en un personaje famoso del mundo de la comunicación más sensacionalista y amarilla. La clave de su éxito estuvo en su verborrea cargada de intención dogmática, en su pasión defendiendo posturas totalmente incoherentes, en el uso de un barroco metalenguaje deportivo y, cómo no, su poca delicadeza para interrumpir y descalificar a sus interlocutores.

Pese a su prepotencia, Ignacio fue capaz de respetar parcialmente el compromiso de seguir el guión que cuidadosamente habían preparado desde la productora. Los guionistas inventaron dos versiones de los hechos. La primera la que defendía Ignacio, y la segunda, la más acorde con la realidad que esgrimirían los defensores de las víctimas de sus tropelías.

La puesta en escena televisiva tomaría un camino supuestamente casual. Comenzaría con una grosera intervención de Ignacio en un programa deportivo con público en directo, donde Ignacio, como un espectador más, pidió la palabra para descalificar a uno de los invitados con insultos y argumentos

demagógicos. El cisco que se armó fue de órdago, máxime cuando el invitado que era el blanco de los improperios de Ignacio, desconocía que la intervención de aquel energúmeno formaban parte del guión.

En programas siguientes Ignacio ocuparía una de las sillas de invitados. Sus discursos iban del perogrullo al insulto, pero con cierto ingenio y con un lenguaje rico en vocablos específicos del campo del entrenamiento avanzado. Todo transcurría con la relativa normalidad que se podía esperar de un programa deportivo con Ignacio de tertuliano, hasta el debate abierto del tercer programa, dos llamadas telefónicas en directo, subieron la temperatura del debate. La primera la hizo Heliodoro Gómez, que se presentó como autor plagiado por Ignacio. La segunda llamada era la de Jorge Ramírez, que lo acusaba de haberlo engañado y utilizado como *negro* en el texto que le valió el premio. Los insultos, los ataques de ira y las descalificaciones que profería Ignacio fueron elementos suficientes para ser sujeto de entrevista de la revista sensacionalista *El Garfio*. Entrevista ya preparada de antemano y que apareció el jueves, tres días después del programa escándalo.

Aquel primer asalto fue reforzado con una selección de *gags* y montajes de sus intervenciones en programas de diferentes cadenas que ridiculizaban los a personajes más mediáticos.

No tardaron en aparecerle imitadores y su frase favorita exagerando su deje en la pronunciación se convirtió en un clásico que repetían hasta los niños en las escuelas cuando los maestros les reñían:

“laquisisión quemó a muchos centíficos y tu quieres quemarme a mi” .

Ignacio moderó el tono de sus palabras y la frecuencia de de intervención en el programa deportivo, pero soltaba todo su patético esplendor con toda la parafernalia morbosa en el programa de las noches del miércoles, *En busca de la verdad perdida*, donde una serie de personajes eran entrevistados, juzgados, insultados o magnificados según las necesidades de la audiencia. Se preparó un grupo de personajes supuestamente relacionados con las correrías de Ignacio. Unos se presentaban como testigos de sucesos, otros como amigos y otros como representantes de los agraviados; pero el golpe definitivo, lo que catapultó definitivamente a Ignacio a la efímera fama, fueron dos testimonios femeninos.

Sandra, mientras apuraba su segunda taza de café sin azúcar, ponía en orden las consecuencias que el caso Ignacio había tenido sobre la vida de diferentes personas. Los afectados por sus plagios obtuvieron, sin necesidad de llegar a juicio, muchas más compensaciones de las que podrían haber imaginado. La Asociación de Amigos del Deporte recibió la oferta de ZentraxMedia para patrocinar su anual concurso de relatos deportivos aumentando su dotación hasta diez mil euros.

Al colectivo Cinco Aros, víctimas del plagio, además de convertir su libro de fichas en un *best seller* del libro deportivo, le hicieron un importante encargo editorial: dirigir una enciclopedia del deporte de diez tomos, una colección de libros de divulgación y un contrato a Heliodoro Gómez en el programa *Las mañanitas de Rosario*, el famoso magazine televisivo, para tratar de temas relacionados con deporte, salud y belleza.

El colegio Paidos-Ludorum ha multiplicado las solicitudes de matrículas para cursar ciclos formativos. Abrieron cursos nocturnos de las más variopintas

especialidades de formación profesional y ocupacional. Actualmente estudiaban la posibilidad de vender el inmueble para construir otro centro más grande y diversificar su oferta con cursos de informática y academia de idiomas tras el vacío dejado por las franquicias fraudulentas.

Parece que tras el escándalo, Ignacio dejó de interesarse por el colegio y la asamblea de accionistas mantuvo su posición respecto a su exclusión de cualquier cargo o tarea pedagógica.

A Sandra le asustaba un poco el cinismo reinante en ciertos sectores del mundo de la comunicación, ¿hasta donde podrían llegar por conseguir audiencia? ¿Es posible hacer con cualquiera lo que hicieron con Ignacio? ¿Era lícito manipular a un desequilibrado mental, potenciarle sus delirios y lanzarlo a la fama unos meses y abandonarlo en la caída? La versión de los hechos que los guionistas escribieron para que Ignacio pudiera defenderla partía del hecho de que era el propio Ignacio la víctima del plagio por parte de Heliodoro Gómez y el colectivo Cinco Aros. Ignacio aseguraba que él escribió el libro de fichas, lo envió a la editorial Agonics y aquella empresa corrupta rechazó su proyecto, pero encargaron a Heliodoro para que él y su colectivo lo adaptasen en el nuevo formato.

Para Sandra lo más ingenioso de aquel guión fueron los argumentos que Ignacio utilizaba para probar la veracidad de la cena. Afirmaba que todo había sucedido como figuraba en el relato, exceptuando los nombres de los invitados, la edad y sus profesiones. No quería comprometer a nadie y mucho menos a la dama con la que había vivido el apasionado romance.

Sobre la crítica gastronómica que aparecía en el relato, reconoció haberse apropiado de las opiniones del crítico Néstor Montalbán. Pero lo hizo siguiendo las indicaciones del propio crítico quien pedía a los lectores del folleto que dieran la máxima difusión a la restauración de la comarca. ¿Qué mejor que reproducirla en su historia?

El segundo guión, el que habían escrito para que defendieran a los agraviados los supuestos abogados se correspondía más con la realidad de los hechos. En un programa entrevistaron a Heliodoro Gómez y a Jorge Ramirez, pero sin llegar a un cara a cara con Ignacio. El punto álgido que disparó la audiencia fue casi al final del tercer programa, tras la aparición de una supuesta prostituta que juraba haber estado aquella noche con Ignacio en una pensión. Aquel testimonio echaba por tierra su versión, dejaba a Ignacio como un mentiroso. Si estuvo con aquella mujer no podría haber estado en la cena.

Ignacio estaba totalmente desequilibrado, parecía no poder distinguir realidad de ficción hasta el punto de creer cierta la versión falsa que él defendía. Aquella noche en el plató, perdió totalmente los papeles e intentó agredir a la actriz que representaba el papel de prostituta, cuando aquella dio algún detalle de su anatomía íntima. No dio tiempo a que Ignacio enseñara su ingle para demostrar que no tenía el lunar que le atribuía la prostituta. La publicidad cortó el programa y dejó intrigada a la audiencia hasta la semana siguiente.

En el siguiente programa, Ignacio se vio obligado a enseñar el lunar que la supuesta prostituta dijo que tenía en la ingle. Más calmado, aceptó que se lo pintasen en maquillaje minutos antes. Pese a la evidencia, no paraba de jurar que jamás había visto a aquella mujer y que aquello era una conspiración que se cernía sobre su persona. A medida que su credibilidad alcanzaba niveles

mínimos, la audiencia se disparaba cerca de los máximos. Pero aquel testigo solamente era el prólogo de la traca final.

Sandra aún se sorprendía de la habilidad y cara dura de los guionistas para superar lo insuperable. Cuando todo estaba en contra de Ignacio y tras un entrar y salir de supuestos testigos que le iban acorralando, estalló la bomba. Entró en escena una hermosa rubia, de falda corta y generoso escote, que se lanzó a los brazos de Ignacio y comenzó a besarlo sin poder contener el llanto.

Aquella actriz fingía llamarse Marta Peribáñez, afirmaba ser la mujer con quien tras la cena, Ignacio había vivido el romance en Costamarca. Según Marta, dos cosas no eran exactas en el relato, una era su nombre, en el relato figuraba uno supuesto. La segunda era que ella no estaba separada, estaba casada y su matrimonio era un infierno. En aquella cena Marta se había enamorado a primera vista de Ignacio. Los pasajes de la playa eran totalmente verídicos y le pedía perdón por haber mantenido silencio tanto tiempo. Los compañeros de cena, cuando surgió el escándalo, optaron por quedarse al margen del asunto. Pero ella rompió el silencio al no poder olvidarse de él. No podía soportar ver como se hundía en la trampa que aquel grupo de envidiosos le estaban tendiendo. No le importaba que su marido se enterase de la historia; esta vez se separaría definitivamente. Su corazón pertenecía por entero a Ignacio.

Con aquel final tan candente, la versión de Ignacio subió muchos enteros, los guionistas cancelaron el asunto y dejaron morir el pleito dejando el desenlace a gusto de cada uno y convirtieron a Ignacio en uno más de estos terroristas mediáticos del famoseo. A partir de aquel momento su presencia se hizo imprescindible en todas las tertulias, incluso en las deportivas.

En los coloquios deportivos retomó el camino del esperpento. Sus opiniones eran el colmo de los despropósitos, tanto en las formas como en el contenido de sus opiniones y juicios. Maleducado y populista, callaba a periodistas, refutaba incongruentemente las tesis de entrenadores de prestigio, jugaba con los sofismas, sacaba opiniones de contexto y daba consejos a entrenadores profesionales sobre cómo deberían llevar los equipos.

Sandra imaginaba que el fin del fenómeno Ignacio estaba próximo. En el fondo le daba pena. Posiblemente dentro de un año, cuando nadie se acordará ya de él, comience su deambular de bar en bar, con un álbum de recortes de sus días de fama, bebiéndose los beneficios que aún le aportan las acciones del colegio donde dejó de trabajar voluntariamente cuando la fama se le subió a la cabeza.

La voz de Javier hizo volver a Sandra al presente, acudió al dormitorio y se agachó sobre él para darle el beso de buenos días. Javier le agarró la cintura tumbándola sobre la cama para besar su cuello mientras peleaba con los botones de la chaqueta de pijama. Una hora más tarde, duchados tras retozar entre sábanas risas y envites tomaron un té con leche. Era casi hora de comer. Hacía un año exacto que la casualidad les había hecho coincidir por primera vez.

Sandra se había sentido atraída por la cita un tanto inesperada con Heliodoro Gómez a quién conoció hacia unos meses en la editorial. La cita le pareció una buena razón para romper la abstinencia emocional que se había impuesto tras la ruptura con Gerardo; la soledad ya pesaba demasiado. Hasta el momento, solamente habían compartido con Heliodoro una comida en Madrid, el día de

la reunión de agraviados por Ignacio y algunas conversaciones telefónicas por motivos semejantes. Se caían bien, sentía que había cierta empatía entre ambos.

Sandra supuso que la intención que llevó a Heliodoro a viajar hasta Costamarca e invitarla a cenar eran para algo más que hablar del tiempo o comentar las nuevas hazañas de Ignacio, pero las suposiciones de Sandra no se ajustaban a la realidad. Lejos de mostrar interés alguno por sus encantos personales, Heliodoro se mantuvo distante en todo momento, prácticamente solamente habló de cómo se estaba cerrando el tema del libro y la forma en que todos podían sacar partido si decidían no demandarlo judicialmente. Básicamente consistía en aceptar las indemnizaciones de la editorial y modificar el nombre de Sandra, la coprotagonista, en las posteriores ediciones de la obra. Aquella propuesta era quizás la mejor forma de zanjar el asunto, pese a que el final sería más complejo.

Resuelto el tema y cansada de esperar que Heliodoro propusiese algo interesante para la sobremesa, Sandra aceptó ir a tomar unas copas a una club de jazz. Heliodoro, algo cansado del viaje había quedado a media noche con Javier, su amigo y anfitrión en Costamarca, hora en que terminaba el entrenamiento nocturno del equipo de básquet y de comerse el bocadillo de rigor en el bar que habitualmente cenaba con los solteros del equipo al terminar los entrenamientos.

Sandra llevada por la música y por los efectos de la segunda copa de Cardu, intentó romper la pasividad de Heliodoro; comenzó a jugar con su mano y a besar sutilmente sus mejillas. La penumbra no permitió a Heliodoro ver la cara

de Sandra cuando le dijo, con cierto rubor, que ella no era su tipo y que él tenía pareja estable. Se llamaba Esteban.

Javier apareció en el bar con las llaves de casa, le dio un abrazo a Heliodoro quien le presentó a Sandra aún transpuesta por el jarro de agua fría que había supuesto la confianza de Heliodoro. Tras las presentaciones y los diez minutos de alegrías propias del reencuentro Heliodoro, que llevaba veinte horas sin dormir y un viaje en coche de quinientos kilómetros, cogió las llaves del piso y optó por retirarse a descansar. Sandra desconcertada y triste por el rumbo tan opuesto que tomó la velada optó por seguir los pasos de Heliodoro, se despidió de ambos y se fue hasta el coche. Javier aprovechando que no tenía que madrugar decidió quedarse en el local y oír la actuación que en breve iba a comenzar.

Sandra puso la llave de contacto en el coche y rompió a llorar; se sentía sola, imbécil y añoraba las caricias de un cuerpo ajeno. Sospechaba que si regresaba a casa en aquel estado volvería a levantar muros de cemento frente a los hombres. Salió del coche, regresó al club de jazz, se sentó en la barra junto a Javier y le pidió que la invitase a una copa. Ocho meses más tarde compartían piso.

Jorge Ramírez, además de consolidar su puesto de trabajo en el centro escolar, consiguió una columna semanal en *La voz de la razón*, uno de los periódicos de mayor tirada nacional, y colaboraciones esporádicas en la revista *El Garfio*. La relación entre Jorge y Lucía se hizo pública y han tenido una hija.

La fama de Jorge como escritor crece, el impacto mediático de Ignacio le valió para que se convirtiera en éxito editorial un nuevo texto, donde se relatan de forma un tanto novelada y sensacionalista los hechos de aquel caótico proceso.

Ignacio en estos momentos está en una isla en el Caribe llena de bichos, como participante en un concurso de algo parecido a un juego de robinsones junto a un grupo de personajillos de su catadura y artistas en horas bajas con la esperanza de no perder popularidad y ganar algunos euros.

Fin

Nota del autor adjunta al texto:

Dado que el relato es de ficción pero parte de los contenidos no lo son, considero oportuno, a fin de no crear incertidumbre, diferenciar los elementos reales adaptados al texto de aquellos que son puramente de ficción.

Las poblaciones (excepto Tarragona) son imaginarias.

Los datos referentes a la historia y a la teoría del entrenamiento se ajustan a teorías actualmente vigentes.

Todas las referencias y citas de libros y autores son reales. Excepto las conferencias del profesor Soto, el libro del colectivo "Cinco aros", el artículo de Cesar Estévez (todos personajes de ficción) y la ponencia sobre Carlos Álvarez del Villar que se dice fue presentada y plagiada en aquel supuesto congreso, que son ficción.

Los escritos, actos u opiniones de personajes reales a los que se hace referencia en el libro (Carlos Álvarez, Eufremiano Fuentes, M. Choina, Diestefano, E. Pascual etc.) pretenden corresponderse con la realidad. Todas las informaciones, opiniones y hechos están documentadas (en el texto suelen aparecer las fuentes) y algunas vividas por el autor.

Las referencias a textos de entrenamiento, filosofía o divulgación son igualmente ciertas.

Los datos relativos a la obra de Carlos Álvarez del Villar, tanto biográficos de a su paso por el INEF, por el mundo de la preparación física del fútbol y la polémica en el Rayo Vallecano se ajustan a la realidad. Igualmente el autor de este texto cuando hace referencias a sus métodos de entrenamiento y formas de ver la preparación física, pretende reflejar los puntos de vista y el modelo de

trabajo de Carlos Álvarez, a quien, con este texto quiere rendirle un merecido homenaje.

Los datos referentes a los *clinics* de Soria de 1984 y 1985 son reales y están documentados. La foto que se adjunta es una copia de la que aparece en las actas del segundo *clinic* en la primera página de la transcripción de la ponencia del Dr. Choina.

Todos los restantes personajes que aparecen en el texto son pura ficción.

Los comentarios sobre vinos son opiniones reales de quién escribe estas líneas (son vinos actuales de gama media). El restaurante AQ es real y parte de los platos comentados son creaciones suyas.