

NÚMERO 1 | JULIO DEL 2018

El mundo bipolar de Julia Vaquero

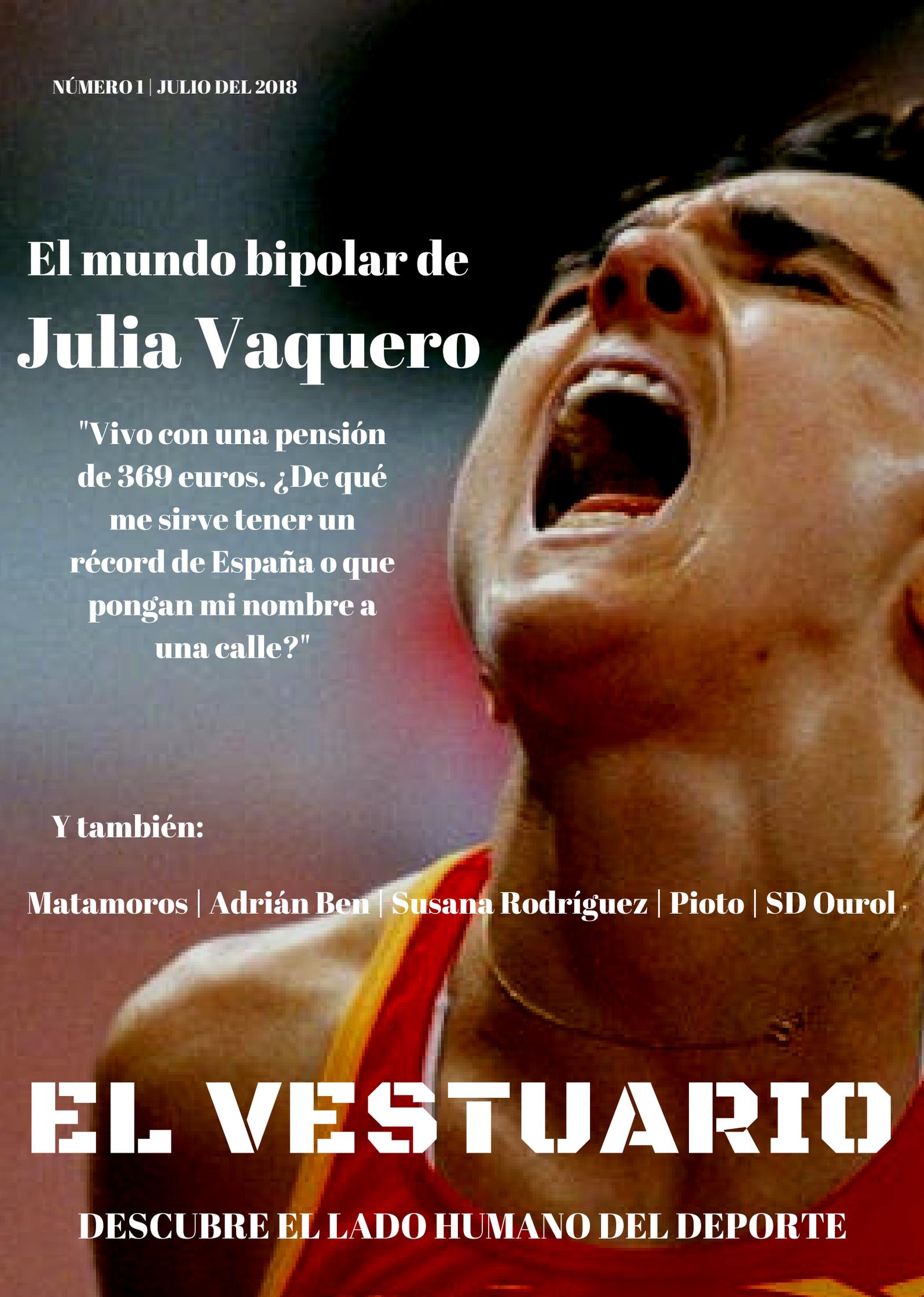
"Vivo con una pensión
de 369 euros. ¿De qué
me sirve tener un
récord de España o que
pongan mi nombre a
una calle?"

Y también:

Matamoros | Adrián Ben | Susana Rodríguez | Pioto | SD Oourol

EL VESTUARIO

DESCUBRE EL LADO HUMANO DEL DEPORTE



SUMARIO



3. EDITORIAL

4. EL OTRO FÚTBOL

SOCIEDAD DEPORTIVA OUROL



6. UN TITÁN TAMBIÉN FUERA DE LA CANCHA

JORGE MATAMOROS



8. UNA VIDA DE CONTRASTES

JULIA VAQUERO



12. DEPORTISTAS SIN BARRERAS

SUSANA RODRÍGUEZ

JUAN PABLO BARCIA ALONSO, 'PIOTO'



14. UN CAMPEÓN SIN EXCUSAS

ADRIÁN BEN



EDITORIAL



Esto **NO** es una revista de deporte

No, esto no es una revista de deportes. *El Vestuario* no es una revista de fútbol, ni de fútbol sala, ni de atletismo, ni de triatlón, ni de remo. Aunque sí, hablaremos de fútbol, fútbol sala, atletismo, triatlón y remo. Pero no va de nada de eso. Estas páginas no contienen información sobre resultados y clasificaciones; triunfos o fracasos.

Esta revista solo contiene historias. Historias de personas que escogieron el deporte. O, quizás, algunas fueron escogidas por el deporte. Deportistas. En cualquier caso, gente que debería ser valorada por algo más que un gol o un error con la portería vacía; por algo más que una canasta o un balón que escupe el aro en el instante decisivo.

Pretendemos demostrar al público que el deporte va mucho más allá de la habitual simplificación entre vencedores y vencidos, ganadores y perdedores, triunfadores y fracasados. Porque no solo gana el que termina primero, sino que el segundo a menudo también merece el reconocimiento de todos. Y el tercero. E incluso el último, porque probablemente ha conseguido

esquivar unos obstáculos que solo unos pocos conocen. Detrás de cualquier deportista, de élite o aficionado, hay una eterna lucha, una historia de sacrificio, esfuerzo o superación que debería escucharse antes de valorar como éxito o fracaso un resultado que puede decidirse en un instante tras una vida entera de preparación.

Nuestra gente son Adrián Ben, Julia Vaquero, Jorge Matamoros, quienes conforman la Sociedad Deportiva Oulol, Susana Rodríguez, Pioto y todos los protagonistas que vayan apareciendo si el recorrido de esta revista se alarga. Personas que siguen adelante tras enfrentar los baches que aparecen en el camino, personas que merecen el aplauso de los aficionados por encima de un buen o mal momento en el día de la competición.

Rompamos los tópicos. El fútbol no son “veintidós tíos peleándose detrás de un balón”; el fútbol son veintidós hombres o mujeres con veintidós historias vitales. Queremos descubrirlas. Y contártelas.

Si te interesan...

El Vestuario es una revista para ti. ¡Bienvenido!

«El fútbol no son 'veintidós tíos peleándose detrás de un balón'; el fútbol son veintidós hombres o mujeres con veintidós historias»

Contáctanos:

Iván Díaz Rolle

@IvnRolle

ivanrolle4@gmail.com

EL OTRO FÚTBOL



Múltiples cambios. En las dos fotos que acompañan esta pieza, cedidas por la entidad ourolense, se aprecian los múltiples cambios que sufrió la plantilla durante una temporada muy complicada que terminó con el descenso.

Cuando solo jugar ya es un triunfo

El fútbol es un fenómeno de masas en todo el territorio nacional, y Galicia no es una excepción. Así lo atestiguan los números. Un simple recuento en la página web de la Federación Gallega nos enseña que en el curso 2017-2018 se federaron en la comunidad 545 equipos solo en categoría sénior masculina. La Real Federación Española precisa además que en el 2016, entre futbolistas y técnicos, había 69.940 hombres, mujeres, niñas y niños inscritos en la región, ya fuese en fútbol o en fútbol sala. Iago Aspas, Lucas Pérez, Hugo Mallo o Lucas Vázquez son algunos de ellos. Pero los focos que apuntan a las grandes estrellas de Primera División dan la espalda a la inmensa mayoría de los integrantes de esa lista.

En el actual listado figuran personajes anónimos. Casi todos. Como Luis García. Desde el pasado mes de noviembre entrena a la Sociedad Deportiva Oourol, un conjunto de un pequeño municipio de la cos-

A SABER:

Sociedad Deportiva Oourol

Fundado en el 2002

Debutó en Segunda Galicia en el 2017-2018

ta de Lugo que, tras fundarse en el 2002, esta campaña debutó en Segunda Galicia gracias al ascenso celebrado hace un año. Su aventura, sin embargo, ha sido efímera y ha terminado el curso con solo tres puntos y con el récord negativo de ser, junto al Deportivo Cristal —del grupo coruñés de la Tercera Galicia—, el único equipo de la comunidad que no ha celebrado ni un solo triunfo. “En solo dos temporadas hemos experimentado las dos caras más opuestas del fútbol. El año pasado ganamos todo y solo nos dejamos dos empates y dos derrotas; este, se marchó

gente importante y perdimos todos los partidos excepto tres, que empatamos”, explica el joven técnico.

García, un avilesino afincado en Galicia, es miembro de la directiva del club ourolense, presidido por su hermano Víctor, desde hace algo más de una década. Trabaja en Viveiro, en una empresa de electromecánicos, y desde octubre es alumno en Burela del curso de entrenador UEFA B. A finales de noviembre tomó el mando deportivo del Oourol, tras dimitir el anterior preparador. “Estos meses han sido una locura, con muchos días de salir a las 7 de la mañana de casa y regresar a las 11 de la noche. Trabajo hasta las seis, y luego los lunes y miércoles, y algún martes, de 19.30 a 22.30, tengo el curso. Y a eso hay que sumar dos días de entrenamiento a la semana y el partido el fin de semana. Cuando jugamos en casa tengo que ir varias horas antes para pintar el campo, preparar el botiquín, rellenar be-

EL OTRO FÚTBOL

Solo dos de los 545 equipos gallegos federados terminaron la campaña sin ganar. Desde la SD Oourol nos acercan al día a día de uno de ellos

bida en el bar... Y también lavo la ropa”, cuenta.

Y todo ello en una campaña en la que el equipo no ha dado ni una sola alegría a sus ocho directivos ni al grupo de “unos 20 aficionados” que siempre acompaña, en casa y fuera, pese a que desde hace tres años juegan en un campo de Viveiro, el de Galdo, y no en Oourol por las deficiencias del único recinto local.

25 fichas que se fueron esfumando

El Oourol empezó la campaña con 25 fichas, pero los malos resultados y otras circunstancias provocaron que muchos futbolistas dejaran el club, y acabaron teniendo serios problemas para reunir 11 hombres que alinear cada fin de semana. “Nadie daba un duro por que terminásemos esta temporada. Y ojalá ahora seamos capaces de montar un proyecto para empezar otra. Para mí la victoria era llegar al domingo y poder alinear a 11 tíos. Y lo conseguimos siempre, y eso que a los seis últimos partidos fuimos justos. Incluso contra el Folgueiro fuimos 10, y nos sancionaron con 90 euros. Nos dolió porque estábamos haciendo un esfuerzo grande para terminar la competición, y con lo que ya cuestan las fichas, más de 100 euros por jugador, o los desplazamientos... Es realmente complicado reunir dinero y esas cosas quitan las ganas de seguir trabajando”, admite Luis García.

Con todo, el entrenador de este humilde conjunto de A Mariña lucense encuentra pequeños motivos de orgullo: “En la última jornada jugamos contra el Burela, que buscaba el ascenso y el campeonato. Y llegamos al descanso 0-0, pero luego nos metieron cuatro. Muchos de sus jugadores nos dijeron que habían visto equipos mucho más flojos y no entendían muy bien nuestra situación”. Tam-



El plantel ourolense antes de un partido de la última temporada.



Víctor García es el presidente.

bién hubo palabras de admiración por la deportividad de sus futbolistas: “En Lourenzá nos marcaron 10, y el entrenador me felicitó porque no dimos ni una sola patada fuera de tono”.

Al preguntarle si esta experiencia merece la pena, Luis lo tiene claro: “Sí”. “El fútbol da muchas cosas, especialmente personas. Gracias a él he conocido y he entablado amistad con gente con la que de lo contrario nunca lo haría. Al final, ganar o perder es lo de menos”, resume. El entrenador asturiano destaca también el compromiso de los “cinco o seis jugadores” con los que contó que no faltaron “ni a un entrenamiento” e hicieron “esfuerzos bestiales” por compaginar el fútbol y el trabajo. Un empeño que solo se entiende desde la pasión que suscita este deporte a muchos de los que lo practican sin sacar ningún rédito de él.

MATAMOROS, UN TITÁN TAMBIÉN FUERA DE LA CANCHA

Qué manera de volver

A Matamoros le diagnosticaron un carcinoma cuando recuperaba su mejor versión tras tres operaciones de rodilla. Solo cinco meses más tarde lideró al Pescados Rubén-Burela en el play-off de ascenso a Primera

“La doctora me aconsejó no jugar, que comenzase a entrenar pero que fuese poco a poco. Y mi mujer también me decía que era muy pronto. Pero yo lo necesitaba, tenía mono de fútbol sala, me notaba cada día mejor y quería ayudar al equipo”. Con esas palabras describe Jorge Valhermoso Matamoros (Madrid, 1984) su empeño en volver pocos meses después de operarse de un tumor testicular. El gran ídolo de la marea laranxa del Pescados Rubén-Burela esquivó los pronósticos médicos para ser partícipe del primer título que la sección masculina de la entidad burelense lleva a sus vitrinas, la Copa Xunta; y para tirar del carro en el intento de volver a Primera, infructífero pese a su notable actuación.

A Mata le detectaron un carcinoma en el pasado mes de diciembre, en una revisión rutinaria. “Noté algo raro y decidí ir a mirarme... Fue duro cuando me lo dijeron, aunque estaba un poco en preaviso porque dos hermanos míos sufrieron cáncer también”. Solo unos días después lo operaron y comenzó la quimio-

A SABER:

Jorge Valhermoso Matamoros

33 años

Madrid

9 temporadas en la Primera División de la LNFS

Internacional con España

terapia. Y apenas tres meses después, Jorge volvía a estar entrenando a las órdenes de su entrenador, Juanma Marrube. “Me dieron la última sesión de quimioterapia el 27 de febrero, creo, y ese mismo día volví a entrenar”. El futbolista madrileño necesitó un mes y medio más para volver a competir, en la antepenúltima jornada liguera, en Mengíbar, el 14 de abril. “Acordé con Juanma que iría entrando poco a poco, a ver qué podía aportar y cómo me iba encontrando”. Una semana des-

pués su afición lo recibió en el Vista Alegre con una ovación “inolvidable”.

Matamoros veía la luz al final de su calvario. Y el deporte fue de nuevo una válvula de escape al celebrar la Copa Xunta, un título que el Burela perseguía sin suerte desde que se fundó a comienzos de siglo. El madrileño, además, tuvo una buena actuación en el triunfo por 4-3 ante el Santiago.

Le quedaba un último reto: el ascenso. Y en el play-off Jorge volvió a ser para su equipo el líder de los seis úl-



Jorge Matamoros fue recibido con una gran ovación en su vuelta al Vista Alegre de Burela, ante el Real Betis. P. RUBÉN-BURELA

MATAMOROS, UN TITÁN TAMBIÉN FUERA DE LA CANCHA

... una y otra vez

timos años. Tras perder en Sevilla el primer punto de la semifinal ante el Betis, la eliminatoria llegó a Burela sin margen de error para los naranjas. Y la afición burelista soñó con la remontada gracias, en parte, a dos goles del pívot, que volvía a lucir el cañón que tiene en su pierna izquierda para poner a los suyos con 3-1 a favor. “En otros partidos me sentí cansado, pero ese día me encontré mucho más cómodo, como si no hubiese pasado cinco meses sin jugar”, explica. La prórroga, sin embargo, condenó a los gallegos (4-6).

“Una desilusión” para la plantilla y también para un futbolista que se está acostumbrando en los últimos tiempos a que la salud le juegue malas pasadas. Y también a rehacerse de esos problemas. “En los dos últimos años me hicieron tres operaciones de rodilla. Supongo que esa experiencia me ayudó a afrontar la enfermedad. Y eso que fue duro, porque este año por fin me volvía a sentir cómodo, con chispa, sin que la rodilla me diese la lata. Solo hay que ver que jugué media temporada y marqué 16 goles”, explica.

Hat-trick en su presentación

No en vano, desde su llegada a Burela procedente del del Movistar Inter, en el 2013, cuando el equipo naranja se estrenaba en Primera División, Matamoros siempre ha marcado muchos goles. Un total de 90. Tres de ellos, en su estreno, para sellar el primer triunfo naranja en la élite (7-4 al Marfil Santa Coloma); y muchos más que fueron clave en los éxitos de un equipo que dejó huella durante sus cinco campañas en la cima del fútbol sala nacional, al disputar un play-off por el título, dos semifinales de la Copa de España y otra de la Copa del Rey.

Ahora, se da otra oportunidad para ascender a un club con el que ha renovado hasta 2021, con lo que cumpliría ocho temporadas y media en Burela, una localidad marinera de apenas 10.000 habitantes y en la que se siente “como en casa”. “Vería con buenos ojos retirarme aquí e, incluso, quedarme luego. ¿Echar raíces? Ya lo he hecho, mi hijo nació aquí. Me siento muy querido y arropado desde el primer día”, cuenta sobre una localidad en la que el fútbol sala se vive con pasión y uno de cada 10 vecinos es socio del Pescados Rubén-Burela.



Mata nos atendió en Vista Alegre, donde es un ídolo. ESTEFANÍA LÓPEZ

SUS REGISTROS GOLEADORES EN EL BURELA

	Liga	Copa del Rey	Copa de España
2012-2013	11 (12)	-	-
2013-2014	28 (31)	3 (2)	-
2014-2015	21 (25)	0 (0)	0 (2)
2015-2016	0 (2)	0 (0)	0 (1)
2016-2017	10 (16)	-	1 (1)
2017-2018	16 (17)*	1 (1)	-

*En Segunda División

** Entre paréntesis los partidos disputados

Fuente: www.lnfs.es

«Supongo que las tres operaciones de rodilla me ayudaron a estar preparado mentalmente para afrontar la enfermedad y a regresar con fuerzas»

JULIA VAQUERO, UNA VIDA DE CONTRASTES



Julia Vaquero enseña parte de sus recuerdos deportivos en una exposición en su honor en A Guarda. ALFREDO BANDALLO

“Era perfeccionista, y eso me ayudó a llegar a la cima del deporte, pero luego me pasó factura psicológicamente”

Fue tres veces medallista europea, coleccionó títulos nacionales, participó en unas Olimpiadas y ostenta el récord de España de 5.000 metros desde 1996. Fue la reina de la larga distancia y del cros nacionales durante la década de los 90 y la mejor atleta gallega de siempre. Lo que pocos imaginaban cuando la veían competir es que la más dura rival de Julia Vaquero Sousa (Chamonix, 1970) fuera ella misma.

El deporte la ayudó a conciliar en A Guarda (Pontevedra) una infancia dura, humilde y marcada por la temprana muerte de su padre. Por eso parece difícil imaginar que hoy diga que no quiere saber nada del atletismo y que a sus 48 años ni siquiera corra por salud. “Ahora que el *running* está tan de moda...”, dice. Su carrera deportiva se ha convertido en un mal recuerdo del que apenas es capaz de hablar sin emocionarse. “Esixencia”, en el

fino gallego que emplea normalmente, es la palabra que más veces repite durante una charla de más de una hora. Una exigencia que no supo manejar y que aceleró el desarrollo del trastorno bipolar que padece y que solo afronta a base de pastillas. Divorciada y con una hija de 14 años, Xulia, vive con el apoyo de su madre, tirando de los pocos ahorros que le quedan y con el único ingreso de una pensión de 369 euros.

JULIA VAQUERO, UNA VIDA DE CONTRASTES

La plusmarquista nacional de 5.000 metros vive de una pensión de 369 euros para tratar el trastorno bipolar que la retiró hace dos décadas

¿Cómo se encuentra?

Tengo una medicación que me hace estar más estable, me encuentro bastante bien. Lo que me pasa no es tan distinto de lo que le pasa a cualquier persona, que tiene momentos de estar más arriba o más abajo según qué le ocurra. Es mucha la gente que me dice, por ejemplo, que en su carácter nota la entrada de la primavera o ese tipo de cambios. No es algo tan distinto, aunque es verdad que yo tengo una sensibilidad más extrema a estos cambios.

¿Nota más apoyo desde que se ha conocido su situación?

No. Para nada. A veces me arrepiento, no sé si hice bien. El estigma social está ahí, y hay gente que no se fía de ti, te mira mal. Mucha gente rechaza a los que tenemos enfermedades mentales porque no nos entiende.

¿Están más expuestos a sufrir estas enfermedades los deportistas de élite que el resto de personas?

No lo creo. Depende de cada persona. Yo desde muy pequeña era meticulosa, perfeccionista, y eso me sirvió para llegar a la cima en el deporte. Pero todo ese esfuerzo me pasó factura psicológicamente luego. Los nervios no me dejaban dormir muchas noches antes de competir, y cuando subí el nivel y creció la exigencia aún fue peor. Otros deportistas, sin embargo, lo llevan con naturalidad y normalidad. Es un trabajo, y al final en todos los trabajos hay presión. Lo que pasa es que el mío era un trabajo mediático, con connotaciones políticas porque representas a España en el mundo, y sales en los medios de comunicación. Al final de-

DNI:

Julia Vaquero Sousa

47 años

Chamonix (Francia)

CURRÍCULUM COMO ATLETA

Récord nacional de 5.000 metros desde 1996

9.ª en 10.000 metros JJ. OO. Atlanta 1996
6.ª en 10.000 metros en Mundial Sevilla 1998
Plata Cto. de Europa de Cros 1994 y 1996
Bronce por equipos Europeo de Cros 1997

tros teníamos que mantener el nivel cada año para obtener becas. Últimamente me acuerdo mucho de mis inicios, y fueron buenos tiempos. Cuando empecé decían que parecía una lanzadora, era 'anchiña'... Como mi hija ahora. Y la exigencia me fue cambiando. Luego hay competiciones que fueron muy bonitas, pero otras no. Hay lesiones, ocasiones en las que no cumples las expectativas...

pende de cómo cada uno lleve esa presión.

¿No guarda buenos recuerdos de su carrera profesional?

Buenos y malos. Me dediqué al deporte porque es lo que me gustaba, pero cuando creció la exigencia tuve años que no quería ni empezar la temporada. Igual para los futbolistas, que ganan mucho dinero, es más cómodo, pero noso-



«Mucha gente rechaza a los que tenemos enfermedades mentales porque no nos entiende»

¿Habla de Atlanta 96?

Es justamente en lo que estaba pensando. Aquello fue positivo porque era una Olimpiada, pero también negativo porque no pude controlar la presión. Estábamos acostumbrados a correr ante poca gente, y de repente ves una grada repleta, como si fuese un partido de fútbol... Venía de un año en el que había batido el récord de España y los periodistas me consideraban candidata a las medallas. Pero no cumplí las expectativas, no supe manejar la situación. Quizá la cosa habría sido distinta si tuviese un psicólogo deportivo, pero en aquel tiempo apenas se prestaba atención a eso, y menos si estás lejos de Madrid o Barcelona. Me gusta la psicología e intenté encontrar soluciones por mí misma o con mi entrenador, pero...

¿Era la primera vez que lo pasaba tan mal?

Ya antes de Barcelona 92 quise dejar el atletismo. Intenté varias veces conseguir la mínima para disfrutar de aquellos Juegos, en casa, pero me quedé a uno o dos segundos. Aquello me frustró muchísimo, pero mi entrenador me convenció para seguir.

JULIA VAQUERO, UNA VIDA DE CONTRASTES

“No quiero saber nada del deporte”

Aun después de aquella experiencia en Atlanta, volvimos a ver a la mejor Julia, en el Mundial de Sevilla 99.

Aquello fue muy distinto. Contaba hacer el 10.000, pero aquel invierno sufrí una lesión y apenas pude entrenar. Así que acabé apuntándome a última hora a la prueba de 5.000 metros. Entonces nadie estaba pendiente de mí, en la grada había poquísima gente, casi toda gallega, y yo estaba tranquila y relajada. Fui sexta, creo. No sé muy bien de dónde saqué las fuerzas porque no iba preparada para correr a aquel ritmo. Hasta mi entrenador dijo que pensó que no resistiría. Aquel día disfruté mucho.

Se retiró solo un año después, e intentó volver en el 2008.

Intenté aferrarme al deporte, pero con la medicación era imposible. Llegó un momento en el que la presión me podía no solo en las competiciones, sino también en cada entrenamiento. Y tuve que parar porque no aguantaba más. Supongo que fue por la exigencia que me autoimpuse. Corría y estudiaba, y quería ser la mejor en las dos cosas. Tuve una infancia difícil, y creo que eso me hizo desarrollar un umbral de sufrimiento muy grande, por eso intentaba aguantar, hasta que ya no podía más.

Estudió INEF, ¿no se ve de profesora?

Estudiar INEF no fue una decisión mía. Me indujeron a ello. No me veo ejerciéndolo porque no es lo que me gusta.

¿Y en otro trabajo, quizás?

Prefiero no pensar en el futuro, vivir en el presente. No sé qué vendrá. Me diagnosticaron bipolaridad, pero yo me siento más cercana a una depresión. Apenas hay momentos en los que me sienta bien.



Julia Vaquero celebra en Algarve un título de campo a través. CARLOS VIDIGAL / A BOLA

¿Se siente arropada?

Estoy decepcionada con la ley del deporte. Das los mejores años de tu vida y de repente te quedas sin nada, solo sirves si estás entre los 10 mejores del mundo. Hay países en los que los deportistas están más respaldados, están metidos en la seguridad social, pero aquí no. Creo que están intentando cambiar la ley, pero a mí ya no me va a pillar porque no tendría carácter retroactivo. El CSD (Consejo Superior de Deportes) intenta meterte en una empresa, pero yo no estoy capacitada para eso ahora mismo. Entiendo que hay mucha más gente que sufre esto, y no fue deportista, y no me gusta depender de los demás, no soy ese tipo de persona, pero me siento desamparada. Vivo de ahorros, que van a menos, con una pensión de 369 euros y no sé qué pasará cuando no esté mi madre. ¿De qué me sirve tener un récord de España o que pongan mi nombre a una calle?

Hay gente que la admira.

Siempre intenté dar una imagen humana, ser una persona como las demás aunque fuese una deportista de élite. Hace poco hablé con un admirador sevillano con el que había charlado en el Mundial de Sevilla. Se pasó años intentando conseguir mi número y ahora me llama a menudo para darme ánimos. Hay mucha gente que se preocupa, sí. Atletas con los que competí, compañeros de promoción en INEF... Hace poco me llamó también el organizador del Cross de Sonseca, en Toledo, al que fui en mis inicios. Es una competición muy curiosa porque para que no se disparen los gastos los atletas se quedan en casa de los vecinos.

¿Y el deporte sigue presente en su vida?

No hago nada de nada, ni siquiera por salud. Me quedé completamente saturada, no quiero saber nada más del deporte. Ahora que el *running* está tan de moda...

JULIA VAQUERO, UNA VIDA DE CONTRASTES

La bipolaridad afecta a más de 60 millones de personas en el mundo

El apoyo familiar y una atención psicológica adecuada son clave para soportar la exigencia psicológica a la que se someten muchos deportistas

El de Julia Vaquero no es un caso, ni mucho menos, único. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la bipolaridad afecta a alrededor de 60 millones de personas en todo el mundo. Esta gente sufre un conjunto de trastornos del ánimo caracterizados por cambios en el humor, pensamiento, comportamiento, energía y capacidades de realizar actividades diarias. Cuenta la OMS, además, que esta es la sexta causa más importante de discapacidad.

Y si hablamos de otros trastornos mentales como la depresión, la cifra aumenta hasta los 300 millones de enfermos. Nadie está completamente a salvo de sufrirlos. Ni siquiera aquellos que desarrollan su físico de forma especial. Algunos estudios evidencian que la afectación en deportistas es incluso mayor que para el resto de las personas. Los profesores Vincent Gouttebauge y Gino Kerkhoffs demostraron en un informe publicado por FIFPro, el sindicato que representa a 38.000 jugadores de fútbol profesionales, que el 38 por ciento de los futbolistas en activo y el 35 por ciento de los retirados sufren depresión o problemas mentales tras analizar la salud psicológica de 826 atletas y exatletas. Este estudio explica que este índice entre la población general se sitúa "solo" entre el 13 y el 17 por ciento.

Sin embargo, según cuenta Andrea Secades Fernández, especialista en psicología sanitaria, todas las personas son susceptibles a sufrir esta enfermedad, aunque hay factores que aumentan la probabilidad: "A la hora de sufrir problemas



Julia con su entrenador en el 1999. BENITO

«Es importante disponer de una red de apoyo a la que podamos acudir cuando nos encontremos situaciones que nos generen malestar»

emocionales, toda persona tiene una vulnerabilidad biológica, que depende de la genética, y otra psicológica, que depende del aprendizaje y experiencias. En el caso de Julia, observamos un pasado difícil y características personales como la autoexigencia o el perfeccionismo. A ello se suma la falta de percepción de control y de estrategias de afrontamiento que le permitieran dar solución adecuadamente a las situaciones bajo presión a las que debía someterse. También debemos tener en cuenta la falta de una red de apoyo durante todo ese tiempo, a excepción de su familia".

Esta psicóloga explica que no es el deporte el desencadenante del desarrollo de la enfermedad, sino la falta de medios para afrontar la autoexigencia: "Julia tiene razón. Depende mucho de las características de la persona, la situación que esté viviendo y su entorno. Ningún deportista, sea de élite o no, puede librarse de tener un problema emocional, ya que la clave está en saber establecer metas realistas y objetivas, aprender a ajustar nuestras expectativas y las de los otros en función de nuestras habilidades y aptitudes, tener una capacidad de resolución y gestión emocional sana, así como disponer de una red de apoyo a la que podamos acudir cuando nos encontremos ante situaciones que nos generen malestar, no solo familiares, sino amigos o profesionales".

"Abona las enfermedades mentales"

Otros especialistas, como el doctor Víctor Pérez Sola, Director de Unidad en el Servicio de Psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, en una entrevista concedida al diario *Sport* en el 2009, sí consideran que el deporte profesional "abona las enfermedades mentales". Pérez Salas también incide en la necesidad de una "red familiar y social fuerte" para evitar estos problemas: "Es una barbaridad que con 18 o 19 años los deportistas vayan dos meses por ahí concentrados o de competición en competición y no vean a la familia. Y desde luego, exigiría que los profesionales que están alrededor de los deportistas sean capaces de detectar los síntomas de la depresión".

DEPORTISTAS SIN BARRERAS

“Cuando quieres algo de verdad, el esfuerzo que haces es incalculable”

Susana Rodríguez, con menos de un 10 % de visión, es licenciada en Medicina y líder del ránking mundial de paratriatlón

Susana Rodríguez Gacio (Vigo, 1988) nunca busca excusas. La actual líder del ránking mundial de paratriatlón, inmersa en la preparación de Tokio 2020, vive también su segundo año como residente de Medicina Física y Rehabilitación en el Centro Hospitalario Universitario de Santiago.

¿Le llegó antes la pasión por la medicina o por el deporte?

Con 4 años empecé a nadar, y con 10, hace ya 20, competí por primera vez. La medicina la conocí más tarde, aunque siempre estuve cerca de ella porque mi padre es anestesista.

¿Y cuál de esas dos pasiones es mayor?

Es difícil. Si contesto con la cabeza, la medicina, porque es mi trabajo, cada día me gusta más y espero que durante muchísimos años sea una parte central de mi vida. Pero si hablo con el corazón... el deporte y todas las personas que he conocido también son importantísimos para mí.

¿Qué significa el deporte para usted?

Lucha, esfuerzo, objetivos, ganas de ser mejor cada día. Con él he vivido experiencias como estar en los Juegos de Río o ser campeona del mundo. Del deporte yo creo que engancha la adrenalina. Soy



Susana celebra la consecución del Mundial de duatlón junto a su guía, Mabel Gallardo.

una persona luchadora, muy perfeccionista, y por eso me encanta competir, aunque me sigo poniendo nerviosa.

Compatibilizó la preparación del MIR con la de los Juegos de Río. ¿Cómo lo consiguió?

Fue complicado, son dos cosas que requieren mucho esfuerzo. Mi prioridad era clasificarme para los Juegos. Valoraba que al MIR podía presentarme de nuevo al año siguiente y los Juegos son cada cuatro. Pero cuando te pones a ello quieres hacerlo lo mejor y lo más rápido posible. Di lo máximo. Ahora miro hacia atrás y lo veo complicado, pero entonces era lo que tenía entre manos y estaba convencida de que quería conseguirlas en el 2016. Cuando quieres algo de verdad, el esfuerzo que haces es incalculable.

¿Cómo le afecta su deficiencia visual en el día a día?

Para el deporte me es muy complicado organizarme porque dependo de otras personas. Tengo la suerte de que en Vigo, que es donde está la casa de mi familia,

tengo a un grupo de personas que de forma totalmente desinteresada me ayudan a entrenar. Muchas compañeras salen solas en bici, a nadar o a correr, e incluso compiten solas en sus países. Es un hándicap no solo para competir, sino también para entrenar.

¿Y en su trabajo?

No es habitual encontrar a una persona con un déficit visual trabajando en la medicina. Al menos en España, en Estados Unidos por ejemplo es algo más frecuente. Y el ser pionera te hace las cosas más difíciles porque tienes que ser tú misma quien busca soluciones. El día a día es complicado, pero con esfuerzo se consiguen las cosas. No me levanto pensando que tengo una discapacidad visual, aunque hay circunstancias que me lo recuerdan. Pero tengo 30 años, y este problema nació conmigo, he aprendido a verlo como una cualidad más, como una oportunidad de hacer las cosas de una forma diferente. Todas las personas como yo deben tener claro que, con esfuerzo, pueden encontrar su lugar.

DEPORTISTAS SIN BARRERAS



Barcia, en una prueba de remo adaptado con la selección.



Pioto juega en el Garmat Avilés al baloncesto en silla.

Un ejemplo en todas las superficies

Pioto fue catorce veces campeón de España en distintos deportes adaptados y participó en los Juegos de Pekín y Londres

La vida dio un giro radical para Juan Pablo Barcia Alonso (Vegadeo, 1976) en octubre del 2002. Regresaba a casa después de una jornada de trabajo más como fontanero cuando sufrió un grave accidente que lo dejó en silla de ruedas y lo forzó a jubilarse. Pioto, como se le conoce desde niño, era entonces un apasionado seguidor del deporte, pero por televisión. Apenas lo practicaba “de vez en cuando, en pachangas con los amigos”. Tres lustros más tarde, el veiguero se ha convertido en un atleta de leyenda en Asturias; un remero invencible, un fornido levantador de pesas y un certero lanzador a canasta. En las paredes de su casa cuelgan hasta catorce medallas de oro en Campeonatos de España.

“Me jubilaron, tenía tiempo libre y le daba mucho al coco. Así que unos conocidos del club Co-

sa Nuesa, de Avilés, me aconsejaron probar. Y entré en contacto con la Federación Asturiana. Y el deporte me enganchó”, cuenta Pioto. El resto ya es historia para alguien que ha recibido numerosos homenajes en todo el Principado, como el Premio Delfos en el 2012 o el de Vegadense del Año en el 2010. “El deporte adaptado ha cambiado mi forma de ver la vida, me ha hecho mejor. Me ha permitido conocer a muchísima gente, y muchos se han convertido en grandes amigos”, resume.

Fue el remo adaptado la actividad que más y mejor desarrolló, con 12 títulos nacionales y varias experiencias de primer nivel internacional. El vegadense fue el único vencedor que conoció el Campeonato de España de Remo Adaptado en las seis ediciones entre el 2009 y el 2014; y también dominó sin discusión el Campeonato de España de Remoergómetro Adaptado durante seis competiciones, desde el 2010 al 2015. Su destreza en el barco le permitió también disfrutar de dos mundiales y de los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008 y Londres 2012, donde rozó el diploma. Una úlcera, sin embargo, lo obligó a retirarse cuando ya pensaba en las Paraolimpiadas de

Río de Janeiro 2016. “Sigo remando de vez en cuando, pero no a ritmo de competición. Para un Nacional me es imposible ya”, explica.

La otra disciplina en la que mayor éxito alcanzó Pioto fue la halterofilia: “Llegué a levantar 100 o 105 kilos y fui dos veces campeón de España. También tengo varias platas y bronces”. Le cuesta memorizar los logros coleccionados. Según figura en su palmarés, fueron en total dos medallas de oro, cuatro de plata y una de bronce.

Maestro de niños con discapacidad

Pese a los problemas que lo alejaron del remo, Barcia sigue muy ligado al deporte. El baloncesto en silla de ruedas es ahora su válvula de escape. “Entreno con el Garmat Avilés, creado hace más de veinte años, y si todo va bien esta temporada volveremos a competir federados. Ya estuvimos dos veces a punto de ascender a la Segunda División nacional”, cuenta. Pioto ayuda, además, como entrenador en la escuela para niños con discapacidad del club. “Es un deporte que me encanta, ya antes del accidente jugaba pachangas, y es bonito porque conoces a mucha gente que ha pasado por lo mismo que tú. Somos una piña”, sentencia.

ADRIÁN BEN, UN CAMPEÓN SIN EXCUSAS



El atleta viveirense durante un entrenamiento por el paseo marítimo. FOTOS: ANTONIO BEN

Un fenómeno del medio fondo criado de espaldas al tartán

Con la ayuda de sus padres y de los vídeos que veía en Youtube mejoró Adrián Ben su nivel antes de ingresar en la Blume de Madrid

Adrián Ben Montenegro (Viveiro, 1998) es una de las grandes esperanzas de futuro del atletismo español, si no la mejor. El corredor gallego, actualmente en las filas del FC Barcelona y bajo la supervisión de Arturo Martín en el Centro de Alto Rendimiento de la Residencia Joaquín Blume de Madrid, fue tercero en los 1.500 metros del último campeonato de Europa al aire libre, en Grosseto (Italia), y ostenta varias plusmarcas y títulos nacionales.

El gran salto cualitativo en su rendimiento se dio en el 2015, cuando alcanzó el sexto puesto en la prueba de 2.000 obstáculos del Mundial juvenil de Cali (Colombia). Lo más sorprendente de aquel logro es que lo consiguió sobre una superficie relativamente extraña para él, el tartán. El joven atleta pasaba semanas enteras sin ponerse los clavos para entrenar en la pista, admite. Lo hacía habitualmente “algún martes y algún jueves”, cuando tras sus obligaciones escolares sus familiares se podían permitir recorrer los 103 kilómetros que separan por carretera su Viveiro natal de la pista Gregorio Pérez Rivera de Lugo.

Adrián, con todo, se buscó la forma de mantenerse al nivel que le exigían cuando, al iniciar la ESO, fichó por el Lucus Caixa Rural y Mariano Castiñeira comenzó a supervisar sus progresos. “Al principio me entrenaba en el paseo marítimo o en el campo de fútbol, con los cascos puestos escuchando música, como cualquiera. Y, conforme fui mejorando mis resultados. hice la cosa más seria. Me concentraba y simulaba situaciones de carrera, y también me puse a ver vídeos en Youtube para copiar a profesionales. Fue entonces cuando mi padre, a veces, y mi madre, otras, comenzaron a acompañarme en bicicleta para ir dándome referencias. Todo fue más serio cuando me clasifiqué para el Mundial de Cali, porque vimos que tenía la nove-

ADRIÁN BEN, UN CAMPEÓN SIN EXCUSAS



Oro nacional júnior de 3.000, en el 2017.



Deportista revelación en Galicia en 2015.



Campeón de España juvenil en el 2015.

na mejor marca y podía hacer algo bonito". Probablemente ni uno solo entre los 16.000 vecinos de Viveiro pueda decir que no se encontró alguna vez al atleta entrenando en el paseo marítimo que bordea la playa urbana, una rutina que mantiene aún cuando visita su ciudad de origen, ante la falta de medios en la zona.

Ben se adiestra ahora en el prestigioso CAR de la Blume y es un activo muy valorado en la sección de atletismo del Fútbol Club Barcelona. Los tiempos de sus precarios y solitarios entrenamientos han quedado atrás. "Ahora lo pienso, y a veces hacía barbaridades, era un *mazaroco*, pero no caes en ello. Y tampoco creía que estuviese en inferioridad de condiciones con mis rivales. Era lo que tenía, no pensaba en qué tendrían los demás, e intentaba aprovechar mis oportunidades. Supongo que esos esfuerzos me hicieron ser mejor ahora y valorar lo que tengo y las condiciones en las que entreno aquí, en Madrid", explica.

El viveirense habla de sus inicios con una sonrisa sincera y entusiasta: "Uno de los primeros recuerdos que tengo es en la Popular de Viveiro, con siete años.



Adrián celebra su bronce en el 1.500 del Europeo júnior de Grosseto (Italia), en el 2017.

Empecé en pruebas escolares de campo a través, con el colegio de Galdo y Luis Ramallal. Y pronto lo compatibilicé con las actividades de Roq Sport, con Pedro Esmorís y Felipe Martínez. Me lo pasaba muy bien, jugábamos al atletismo, y me enganchó. Y aún más cuando descubrí las pruebas de pista, ya en la ESO".

Breve incursión el balonmano

Adrián era un deportista nato que en aquellos años jugaba también al balonmano. Aunque cuando la cosa se puso seria no tuvo demasiadas dudas para es-

coger entre las dos actividades: "Era un niño menudo y eso hacía que en el balonmano llevase muchos palos. En el atletismo disfrutaba más, me sentía más libre". El tiempo ha demostrado que aquel chaval no se equivocó en su elección, mientras que Ben prueba con su ejemplo que el esfuerzo puede servir a veces para contrarrestar la falta de medios. El atleta viveirense, a punto de cumplir los 20 años y aún en categoría promesa, sueña ahora ganarse el derecho a debutar el próximo mes de agosto en Berlín en un Europeo absoluto.

*El Vestuario jamás habría sido posible
sin ti,*

Gracias