



Universidad de Valladolid

CURSO 2017-2018

Facultad de Filosofía y Letras

Grado en Periodismo

**La otra cara del atleta. Revista
especializada en el lado humano del
deporte.**

Alumno: Iván Díaz Rolle

Tutora: Estrella Alonso del Barrio

LA OTRA CARA DEL ATLETA. REVISTA ESPECIALIZADA EN EL LADO HUMANO DEL DEPORTE

Autor: Iván Díaz Rolle

Tutora: Estrella Alonso del Barrio

RESUMEN:

Este trabajo nace con la idea de aplicar al ámbito local y deportivo los principios del periodismo lento. En el formato de una revista impresa de periodicidad mensual ubicada en un ámbito geográfico reducido, Galicia y Asturias, se presentan seis reportajes de investigación y entrevistas con historias para descubrir una parte más humana del deporte. *El Vestuario* es el nombre elegido para una publicación que pretende dar voz a todo tipo de deportistas, desde profesionales a aficionados, sin olvidarse de los paralímpicos; y también a todo tipo de deportes, desde el más mediático al más desconocido. La inmediatez que prima por las posibilidades de Internet y la crisis del periodismo en papel abren un escenario ideal para la creación de publicaciones que se diferencian por un estilo más reposado y unas franjas más amplias de periodicidad. Así, triunfan en la actualidad modelos como *Proyecto Panenka* o *Líbero*, revistas impresas que hacen periodismo lento de fútbol. Este proyecto es pionero porque aspira a llevar estos modelos al mundo polideportivo y al ámbito local, algo que no tenemos constancia de que se haya hecho en España.

PALABRAS CLAVE:

Periodismo lento, periodismo deportivo, glocalización, revista especializada, deportes minoritarios.

ABSTRACT:

This work was born with the aim of applying the principles of slow journalism to a local and sports area. Six research reports and interviews with some stories to discover the most human sports part are present in a monthly print journal located in a narrow geographic scope, Galicia and Asturias. *El Vestuario* is the name chosen for a publication that wants to give voice to all types of sportspeople including experts, amateurs and without forgetting Paralympics. It also tries to include all kinds of sports from the most likely to be covered by the media to the most unknown. The immediacy that prioritizes Internet and the print journalism crisis open up an ideal scenario to create publications differentiated by a more relaxed style and a wider periodicity range. Nowadays, some models such as *Proyecto Panenka* or *Líbero* are succeeding in that way. They are print journals that make slow journalism of sports. This project leads the way in introducing these models in the sports world and in a local area. It is something that we have no record of having been made in Spain.

KEY WORDS:

Slow journalism, sports journalism, glocalization, specialized journal, minority sports.

ÍNDICE

1. Introducción	4
1.1. Justificación del tema elegido	4
1.2. Objetivos	5
1.3. Fundamentos teórico-académicos	6
2. Plan de trabajo	10
2.1. Cronograma	10
2.2. Elección del formato	10
2.3. Elección de la temática, TIMMIS y título de la revista	11
2.4. Los contenidos	12
2.4.1. Julia Vaquero Sousa	13
2.4.2. Sociedad Deportiva Ourel	14
2.4.3. Jorge Valhermoso Matamoros	15
2.4.4. Susana Rodríguez Gacio	16
2.4.5. Juan Pablo Barcia Alonso, “Pioto”	17
2.4.6. Adrián Ben Montenegro	17
2.5. Maquetación	18
3. Conclusiones	20
4. Bibliografía	22
5. Anexos	29

1. Introducción

1.1. Justificación del tema elegido

El hartazgo de un consumidor más especializado ante el periodismo deportivo predominante ha abierto un nicho que en los últimos años están aprovechando un sinnúmero de publicaciones en las diversas plataformas. La información sencilla y espectacularizada habitual en los informativos o periódicos deportivos más clásicos en España ha dado paso a unos formatos más cuidados. Frente al acelerado ritmo informativo que impone el calendario de competición del deporte, los aspectos más humanos se tratan mediante formatos de *slow journalism*. Se trata, según Susan Greenberg (2007), de “ensayos, reportajes y otros géneros narrativos de no ficción en los que se dedicaba tiempo a investigar hechos y a comunicarlos con los máximos estándares de calidad periodística”.

El programa de televisión *Informe Robinson*, creado ya en el 2008, revistas impresas como *Panenka* o *Líbero*, o páginas web como *Ecos del Balón* son solo algunos ejemplos de este nuevo periodismo deportivo más cuidado y trabajado, atendiendo también a temas más sociales.

El presente Trabajo Fin de Grado profesional, “La otra cara del atleta. Revista especializada en el lado humano del deporte”, pretende seguir en esa línea y acercarla también a deportes y categorías minoritarias, o minorizadas, por la escasa atención de la prensa y el público general.

Esta revista especializada, que presenta su primer número, quiere acercar al lector a la cara más desconocida del atleta, a todos los sacrificios y esfuerzos que hay detrás de un gol, una parada, una canasta o una zancada.

El título escogido es *El Vestuario* porque el público general no tiene acceso a ese rincón, destinado, en teoría, solo a prepararse para la competición y asearse después de esta, de vez en cuando también a escuchar indicaciones de los técnicos. Y tampoco imagina el espectador la influencia que puede tener lo que sucede en un vestuario en el desarrollo final de un torneo. Esta revista pretende mostrar también una parte del deporte desconocida para los aficionados y con una trascendencia vital en sus trayectorias. Una parte del deporte sustentada en las experiencias y vivencias, en todo lo que ocurre lejos del terreno de juego, pero cuya incidencia es básica en el resultado. Como las charlas que se producen en un vestuario, o como las relaciones interpersonales que se forjan ahí.

1.2. Objetivos

Los objetivos principales de este trabajo emanan de los propios intereses periodísticos de su autor. Mediante un periodismo lento, reposado y cuidado, se intentará acercar al gran público la temática deportiva y, a la vez, transmitir una imagen más cercana y humana de los atletas a los consumidores habituales de medios deportivos. El dar a conocer y poner en valor los esfuerzos de las minorías deportivas es otra de las metas.

Dignificar el periodismo deportivo dando a conocer el lado humano de los competidores será el objetivo de la revista que se presentará como Trabajo Fin de Grado Profesional. Para ello, se buscarán historias de diversas índoles. Desde deportistas de éxito que han superado enormes obstáculos, hasta los más humildes atletas cuya única razón es la pasión, pasando por quienes han hecho del deporte una herramienta de integración para vencer enfermedades u otros problemas.

La dignificación de las minorías a través del periodismo deportivo es otro de los fines. Por eso, se atenderá tanto al deporte masculino como al femenino, también a las competiciones adaptadas, y tanto al fútbol como a otras disciplinas menos mediáticas, como el triatlón o el remo. *El Vestuario* no hablará solo de los que ganan, sino que pretende también dar a conocer las historias de quienes practican deporte sin otro fin que el de divertirse, aunque los resultados no los acompañen.

Han sido varias las revistas de fútbol que en los últimos años se han creado con esta idea de periodismo lento. *Panenka*, *Líbero* o, en Internet, *Ecos del Balón* son ejemplos de ello. *El Vestuario* pretende extender a todo el mundo del deporte esa idea de periodismo lento y humano, pero en un ámbito geográfico más restringido. La revista se distribuirá en Galicia y Asturias, por eso los contenidos estarán localizados en esta zona, aunque en algunos casos los protagonistas puedan trascender estas fronteras por su repercusión internacional. El último fin será el de aplicar el ya mencionado periodismo deportivo lento a una publicación impresa mensual en un ámbito local, algo de lo que no he encontrado otros ejemplos, por lo que se trata de un proyecto pionero.

De salir adelante este trabajo, será importante colocarlo en Internet, en una web que presente los temas con el objetivo de hacer más atractiva cada edición. Y los míos en redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram, donde es importante interactuar con los usuarios para dar a conocer este nuevo producto.

1.3. Fundamentos teórico-académicos

La revista especializada *El Vestuario* intenta tratar el deporte desde la idea del periodismo lento. Este término es definido por vez primera por Susan Greenberg (2007) como “ensayos, reportajes y otros géneros narrativos de no ficción en los que se dedica

tiempo a investigar hechos y a comunicarlos con los máximos estándares de calidad periodística”. Y, si bien, su definición aún hoy genera cierta controversia, parece clara su consideración de respuesta a la instantaneidad dominante desde el nacimiento de Internet. Se explica, yendo más allá, como “un proceso, entendido como un conjunto de prácticas profesionales, aplicable a todos los géneros periodísticos y que tiende a adaptar eficientemente los tiempos de producción y actualización de información periodística con el fin de aportar al lector información relevante, suficiente, con valor añadido y sobradamente contrastada. Su relevancia histórica se justifica por el particular clima de ‘infoxicación’ generado por el intenso y veloz intercambio de flujos informativos en la era de Internet y las redes sociales. En ese sentido, pretender ser útil para combatir la desinformación propagada en estos nuevos espacios de intercambio de información mediática” (Benaissa Pedriza, 2017). Así, se entiende hoy más necesario que nunca el periodismo lento o *slow journalism* para combatir al trabajo inmediato sin atender, a menudo, a la necesidad de contrastar a fondo.

Es importante destacar que por infoxicación se entiende “toda forma de intoxicación informativa, es decir manipulación intencional, fuentes sesgadas, falta de contraste de datos emitidos, dificultad para distinguir hechos de opiniones, expertos de neófitos” (Monereo, 2005). Este concepto es cercano al de “ruido”, entendido como la sobreinformación a la que está expuesto el público y necesidad de contextualizarla para que las informaciones puedan llegarle (Shannon y Weaver, 1949). Con Internet, este ruido mediático es aún más evidente.

El periodismo deportivo también se ve afectado por esta inercia. Como contrapunto han surgido algunas alternativas entre las que destaca el periodismo deportivo de largo formato que podemos observar en medios internacionales, por ejemplo *L'équipe explore* o *Sports illustrated*. “Distanciándose del paradigma de la

rapidez, sitios web como los analizados ofrecen grandes oportunidades para ampliar la agenda, trascender la uniformidad de los temas tratados, y emplear un amplio abanico de fuentes informativas. Además, estas plataformas ofrecen a los usuarios narrativas más largas y ricas, que explotan las posibilidades de los recursos multimedia y mejoran la calidad y el atractivo de la información” (Ramon-Vegas y Tolluch, 2016).

La revolución periodística provocada por la irrupción de Internet, además, no solo ha obligado a los medios tradicionales a crear portales y webs cada vez más actualizados, interactivos y con mayor presencia de contenidos multimedia. También ha facilitado la creación de medios deportivos exclusivamente digitales, más especializados y con trabajos propios y diferenciados. Y no solo en la web ha tenido su espacio el periodismo deportivo emprendedor, sino que han nacido medios impresos superespecializados, apostando por formatos largos, diseños originales y contenidos de calidad, como las revistas futbolísticas *Proyecto Panenka* o *Líbero* y la de baloncesto *Cuadernos de Basket* (Rojas, 2014).

Líbero y *Proyecto Panenka* mantienen una filosofía similar en muchos puntos. El suyo es un periodismo deportivo ligado a temas sociales en el que las historias priman sobre los nombres de los protagonistas y abordado desde un punto de vista reposado y sereno. Los diseños, en ambos casos, son muy cuidados, con buenas y grandes fotografías. Las principales diferencias, sin embargo, están en la periodicidad y los géneros. *Líbero* es trimestral y usa principalmente entrevistas, reportajes y artículos de opinión, mientras que *Panenka*, mensual, diversifica más sus textos (Calderón, 2017).

No obstante, tanto estos dos últimos ejemplos como *Cuadernos de Basket*, se centran en un único deporte. La revista *El Vestuario* nace con intenciones similares a

estos trabajos, pero, además, con el objetivo de expandir este trato a todos los ámbitos atléticos, sin menospreciar ninguna modalidad, sea más o menos mediática, y reducirlo a un ámbito geográfico más reducido desde un punto de vista “glocal”.

Este último concepto se refiere a pensar globalmente para actuar en un ámbito local y fue acuñado por Ulrich Beck, aunque quien lo aplica y lo saca a la luz definitivamente es Roland Robertson (2003). Glocalización se entiende como “globalización más proximidad” (Castells, 1999). El usuario quiere aprovechar las posibilidades globales para acercarse a lo que realmente le afecta, por eso el periodismo local sigue teniendo sentido en la era de Internet. Todos los usuarios pueden acceder a las informaciones en tiempo real de cualquier estado del mundo pero: ¿el usuario está interesado en conocer todo lo que sucede en todas las partes del planeta? Ciertamente, en la mayoría de los casos, no. El lector de periódicos digitales pretende conocer lo que le afecta más directamente, lo cercano. Y de ahí el triunfo de los portales especializados en informaciones de una parte geográfica concreta. La suya, la que realmente le interesa en su vida cotidiana” (Lavila, 2006).

Cabe destacar que el periodismo deportivo es una de las ramas más emprendedoras de la profesión. Según el Informe Anual de la Profesión Periodística publicado en diciembre del 2013 por la Asociación de la Prensa de Madrid (APM), crearon el 10 por ciento de los 297 medios de comunicación aparecidos desde el 2008 hasta entonces.

2. Plan de trabajo

2.1. Cronograma

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Elección del tutor						
Primeras reuniones						
Inclusión grupo TIMMIS						
Centrar trabajo						
Definición de etapas						
Propuesta de temas						
Diseño definitivo de planilla						
Producción						
Ejecución de entrevistas y recopilación de materiales						
Redacción						
Maquetación						
Redacción de la memoria						
Entrega						

2.2. Elección del formato

Mi experiencia de tres años en la edición de A Mariña lucense de La Voz de Galicia, casi siempre en la sección de deportes, me ayudó a refrendar mi pasión por este género y por el formato impreso. Esto fue clave en la decisión definitiva de presentar este trabajo en forma de revista -aunque fueron contempladas las alternativas web, audiovisual y radiofónica- porque, además, me otorgó un mejor dominio del lenguaje en prensa y de la maquetación.

No obstante, la mencionada experiencia, me ha permitido ver desde dentro los problemas que asolan a la prensa escrita diaria. Por una parte, la bajada de ingresos, en parte producida por la incapacidad de hacer rentable la versión online; y por otra la pérdida de confianza de los lectores, derivada de la instantaneidad y escasez de personal que impide trabajar a fondo los temas.

Son esas circunstancias las que considero que hacen viable e, incluso, necesario, el nacimiento de formatos escritos con rangos más amplios de periodicidad e informaciones más trabajadas siguiendo los principios del periodismo lento. Las revistas

mensuales son una buena alternativa para ofrecer informaciones más pausadas y elaboradas. Ese es el objetivo de este Trabajo Fin de Grado.

2.3. Elección de la temática, TIMMIS y título de la revista

En el pasado mes de febrero, ingresé en un equipo de TIMMIS Empredurismo. Se trata de un proyecto de innovación en el fomento del emprendimiento dentro del área transfronteriza hispano-portuguesa mediante la formación de equipos Transfronterizos, Inclusivos, Multidisciplinares y Multiculturales con visión Internacional Sostenible (TIMMIS). Este proyecto ha sido cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020. En él trabajo, junto a otros cinco estudiantes de los Grados en Estudios Ingleses, Historia del Arte y Comercio y del Máster en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social. Es un grupo de trabajo de Educación social a través de la imagen ligado a la Fundación Intras de Valladolid, dedicada a la inclusión de personas con problemas psicológicos. Con la ayuda del Festival de Cortos de Medina del Campo (FICA), realizamos un cortometraje que estimule educativamente a los miembros de este colectivo.

En esa línea, decidí emplear la revista para dar a conocer los problemas a los que se enfrentan quienes padecen estos trastornos, y así, a la vez, normalizar su situación a ojos del público. De este modo, busqué a un deportista en el ámbito local que trabajo que padeciese algún tipo problema psicológico y estuviese dispuesto a contar su historia.

Una vez tomada esa decisión y también la de elaborar una revista de periodismo deportivo lento con periodicidad mensual, dispuse ampliar la materia del trabajo al lado

humano del deporte. De este modo, pensé el título del trabajo fin de grado profesional: “La otra cara del atleta. Revista especializada en el lado humano del deporte”.

El título de la publicación, *El Vestuario*, se debe a que considero que la que enseñaré es la cara b del deportista, la menos conocida; del mismo modo que el público se queda con lo que sucede en los terrenos de juego, pero no tiene ni idea de qué ocurre en el vestuario, aún siendo esto determinante por las conversaciones, acciones o decisiones que ahí se producen. Lo mismo pasa con la cara humana de cualquier atleta, a menudo es desconocida, pero es determinante desde todos los puntos de vista.

2.4. Los contenidos

Una vez determinados el formato y estilo de la publicación, ya en el mes de marzo, comencé a pensarme la estructura, así como los contenidos que incluiría en sus 16 páginas. Escogí esa paginación porque consideré que es lo suficientemente larga para incluir cinco o seis temas potentes, pero también lo suficientemente escueta para poder ser trabajada por una única persona manteniendo los criterios de calidad esperables ciñéndose al periodismo lento porque se trata de un Trabajo Fin de Grado individual. No descarto, si el proyecto sale adelante, que en un futuro puedan ampliarse páginas y redactores.

Los protagonistas de las piezas incluidas en esta revista fueron escogidos atendiendo al presumible interés de sus historias vitales, así como a las posibilidades de contacto con ellos. Del mismo modo, intenté no ser repetitivo e incluir una gran variedad de deportes distintos, así como argumentos bien diferenciados. La intención era tratar casos de deportistas aficionados, de élite y adaptados, y también pasar por los

deportes más mediáticos y por otros habitualmente minorizados por medios de comunicación y aficionados.

2.4.1. Julia Vaquero Sousa

Para la elaboración de este capítulo piloto de la revista *El Vestuario* he intentado sacar rentabilidad de mi participación en el proyecto TIMMIS. Por eso, tenía claro que el protagonista central de este número debía ser un deportista que sufra o haya sufrido problemas emocionales, y así aprovechar la experiencia de haber trabajado con los usuarios de INTRAS, y que además se situase en el ámbito geográfico en el que trabajo.

Este protagonista central lo encontré en Julia Vaquero Sousa, la atleta gallega que, pese a haberse retirado hace casi dos décadas, aún mantiene desde 1996 el récord de España en la prueba de los 5.000 metros lisos. En el pasado mes de octubre, cuando su A Guarda natal se inauguraba una exposición sobre su vida deportiva, confesó a los medios de comunicación que está diagnosticada de un trastorno bipolar e, incapacitada para trabajar, vive con una pensión de menos de 400 euros.

A través de excompañeros de *La Voz de Galicia*, conseguí su número de teléfono y, después de documentarme acerca de su carrera deportiva, sus méritos y episodios de los que ya podía intuirse su problema emocional, la llamé para concertar una cita y entrevistarla. En los primeros intentos, el viernes 13 de abril, no me cogió el teléfono. Volví a telefonarla el lunes 16 de abril, y ahí sí conseguí contactarla. Me citó para entrevistarla ese mismo miércoles, pero por vía telefónica. No aceptó el encuentro directo que le ofrecí.

De la posterior llamada surgió una charla de 47 minutos en la que Julia fue incapaz de contener las lágrimas en varias ocasiones, recordando su carrera y su vida

actual, y que se resume en las tres páginas de entrevista (8, 9 y 10) incluidas en este primer número de *El Vestuario*.

Para complementar este tema con un análisis que ocupa la siguiente plana (11), tomé datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y contacté con la psicóloga sanitaria Andrea Secades Fernández. Además, empleé otras fuentes complementarias, como la entrevista realizada por el diario *Sport* al doctor Víctor Pérez Sola el 25 de diciembre del 2012.

Decidí, además, llevar a portada la figura de Julia Vaquero Sousa por ser el tema más extenso, potente y trabajado de esta publicación.

El material audiovisual para este trabajo fue cedido desde el archivo fotográfico de *La Voz de Galicia*, un medio del que aún soy colaborador y del que algunos periodistas me echaron una mano desinteresadamente.

2.4.2. Sociedad Deportiva Ourol

Para el inicio de la publicación, tras la portada, el sumario y el editorial (páginas 4 y 5), escogí un tema más ligero y con un contexto completamente distinto. Tras una investigación en la página web de la Real Federación Gallega de Fútbol (www.futgal.es), me encontré con que la Sociedad Deportiva Ourol, el equipo de un pequeño municipio al norte de Lugo, era uno de los dos únicos conjuntos sénior masculinos federados en Galicia que han terminado la temporada sin conseguir ni una sola victoria, junto al Deportivo Cristal de A Coruña. Es importante destacar que durante el curso 2017-2018 la comunidad contó con 545 conjuntos inscritos en las diferentes ligas.

Así, en esta doble página me propuse contar una historia muy alejada de las habituales en el deporte más mediático: ¿qué motiva para jugar a los futbolistas que no sacan ningún beneficio del deporte y tampoco pueden saborear victorias a hacer malabares para sacar tiempo y hacer deporte? Para encontrar respuestas, contacté con Luis García Rodríguez, directivo desde hace una década y entrenador desde enero de esta entidad fundada en el 2002. Nos citamos el pasado 20 de abril en una cafetería de Viveiro, y me explicó su experiencia personal y algunas de las claves del fútbol modesto en nuestro país.

Sus declaraciones fueron básicas para desarrollar un reportaje que incluye las virtudes, pero también los vicios, del balompié más humilde. El material fotográfico fue cedido por esta última fuente personal.

2.4.3. Jorge Valhermoso Matamoros

Para las páginas 6 y 7 dediqué otra doble a la historia del jugador madrileño de fútbol sala Jorge Valhermoso Matamoros, que en el mes de mayo jugó un play-off de ascenso a Primera División, en el que además marcó dos goles, pese a ser operado de un cáncer tan solo cinco meses antes. El futbolista, además, poco antes de detectársele la enfermedad, había sido intervenido en tres ocasiones de una grave lesión de rodilla.

De nuevo, intenté dar un giro radical a la temática, al hablar ahora de un deportista que, pese a las muchas adversidades, ha logrado regresar al máximo nivel. El propio Matamoros, jugador del Pescados Rubén-Burela y de la selección española, me ofreció su testimonio en una entrevista realizada el pasado 31 de mayo en la Pabellón Vista Alegre de Burela.

Este reportaje tuvo dos dificultades añadidas. Por un lado, tuve que esperar a que terminase el play-off de ascenso para poder realizarlo, pues la historia cambiaba en

función de este resultado. Y, además, Matamoros no había hablado hasta ahora de su cáncer, ni cuando lo diagnosticaron ni tras recuperarse. Sí dio declaraciones a la prensa en este período, pero siempre con la condición de no hablar de la enfermedad que ha sufrido.

Me puse en contacto con él a través de los servicios de prensa del Pescados Rubén-Burela Fútbol Sala, siguiendo el procedimiento habitual. Y tras explicar el proyecto de *El Vestuario* al futbolista, accedió finalmente a hablar sobre su experiencia.

Las fotografías tomadas en el Pabellón de Vista Alegre fueron realizadas por Estefanía López Rolle, quien me asistió durante la entrevista al jugador. Las demás fueron cedidas por el club gallego.

2.4.4. Susana Rodríguez Gacio

El Vestuario pretende también dar visibilidad a los deportistas con discapacidad, subrayando el mérito de su empeño y ayudando a que la sociedad normalice su situación. Por eso, en la página 12 incluyo una entrevista a Susana Rodríguez Gacio, una médica y paratriatleta con menos de un 10 por ciento de visión.

Fue difícil contactar con ella porque su agenda siempre está repleta. Conseguí su contacto a través de un excompañero en *La Voz de Galicia*. Por WhatsApp le expliqué mi proyecto el pasado 14 de mayo. Estaba trabajando en el Centro Hospitalario Universitario de Santiago. Se mostró dispuesta a participar y se comprometió a llamarme esa misma tarde-noche. No lo hizo, así que al día siguiente volví a hablarle. Estaba entrenando en Vigo. Me dijo que hasta bien entrada la noche no volvería a Santiago, y me ofreció mandar las preguntas por WhatsApp para respondérmelas con audios mientras viajaba en tren.

El resultado es la entrevista de la página 12. Decidí volver a utilizar este género para no abusar del reportaje con declaraciones y porque consideré que de esta forma sacaría un mayor provecho a las valoraciones de la atleta. Las fotos que ilustran la pieza están sacadas de www.triathlon.org.

2.4.5. Juan Pablo Barcia Alonso, “Pioto”

Para seguir con la idea de dar visibilidad al mérito de los deportistas adaptados, escogí a Juan Pablo Barcia Alonso, “Pioto”, como protagonista de la página 13. Su discapacidad, a diferencia de la de Susana Rodríguez, nacida con una deficiencia visual, fue provocada por un accidente de coche que lo dejó en silla de ruedas. Después de aquello, fue seis veces campeón nacional de remo, otras tantas de remoergómetro y dos de halterofilia, y ahora juega al baloncesto en silla.

Este reportaje está basado en las declaraciones que este deportista adaptado asturiano me dio por teléfono el pasado día 16 de mayo. Tras buscar sin éxito su contacto a través de distintas vías, el 12 de mayo localicé su perfil de Facebook. Ese mismo día le mandé un mensaje con intención de programar una cita. Sin embargo, no me contestó hasta el 15 de mayo, cuando sí se mostró dispuesto a contar su historia para esta revista especializada en el lado humano del deporte. Él mismo me facilitó las imágenes que acompañan al reportaje.

2.4.6. Adrián Ben Montenegro

Por último, la revista se cierra con una doble dedicada a los problemas que tienen que afrontar quienes desean hacer deportes minoritarios en localidades pequeñas donde, generalmente, no cuentan con las instalaciones adecuadas. Para ello, escogí como protagonista a Adrián Ben Montenegro, un corredor sub-23 considerado una de las mejores promesas del atletismo nacional.

En una conversación telefónica –guardaba su teléfono de anteriores entrevistas para *La Voz de Galicia*- mantenida el pasado 31 de mayo, Ben me explicó cómo eran sus entrenamientos en el paseo marítimo de Viveiro o en el campo de fútbol. Y el cambio experimentado cuando, tras su acceso a la universidad –estudia Fisioterapia-, cuando comenzó a adiestrarse en las instalaciones del prestigioso Centro de Alto Rendimiento de la Residencia Blume de Madrid.

Las fotografías que ilustran el reportaje fueron cedidas por el padre del atleta, Antonio Ben, fotógrafo aficionado de la Asociación Os Negativos que le acompañaba en muchos de sus entrenamientos.

2.5. Maquetación

Una vez recabada toda la información necesaria y redactados los reportajes y entrevistas, se comenzó a pensar en la forma de presentarlos. Tras elaborar en papel la posible estructura y distintos bocetos para las páginas, maqueté la edición piloto de *El Vestuario* con Adobe Indesign CC 2018. Se trata de una herramienta destinada a la composición digital de páginas que, además, permite crear publicaciones, como la presente, destinadas a la impresión, tras exportar a PDF (Portable Document Format). Es una aplicación que utilizan muchas revistas y periódicos, como *La Voz de Galicia*, donde me familiaricé con ella tras tener ya un breve acercamiento durante el Grado en Periodismo.

La maqueta general está organizada a tres columnas, aunque he introducido variaciones según qué páginas para romper la monotonía. La idea de maquetación es llamar al público a la lectura gracias a titulares grandes y constantes destacados, ladillos y fotografías para aligerar el texto.

La portada, por su parte, se creó utilizando Canva, una aplicación que hasta ahora desconocía pero que ha resultado serme útil al ofrecer distintos diseños que se pueden modificar al gusto e introducir en ellos la imagen que se desee.

3. Conclusiones

El presente trabajo culmina con la publicación de una revista especializada en el lado humano del deporte. Los contenidos expuestos en los anteriores puntos y su adaptación definitiva muestran que ha sido posible crear una publicación que, a través un periodismo lento, basado en asuntos sociales, dé visibilidad al atleta ante un público menos especializado, incluya a todos los colectivos -tanto hombres y mujeres como profesionales, aficionados o deportistas adaptados-, y dignifique a todas las modalidades deportivas, desde la más mediática a la menos.

Así, en las páginas de *El Vestuario* encontramos historias de deportistas aficionados, como los de la Sociedad Deportiva Ourense, y otros de élite, como Adrián Ben, Jorge Matamoros o Julia Vaquero en su momento. Vemos también que entre las páginas de esta revista comparten espacio relatos acerca del deporte rey, el fútbol, y otros minoritarios como el triatlón o el remo. Estos dos últimos ejemplos, además, tienen una especial incidencia porque quienes los practican son los paralímpicos Juan Pablo Barcia Alonso, “Pioto”, y Susana Rodríguez Gacio. Así, se demuestra que todos los deportes tienen cabida en este periodismo lento, pese a que revistas como *Proyecto Panenka* o *Líbero* se centren exclusivamente en el fútbol.

Otro de los rasgos a destacar es que las historias incluidas en esta revista se centran en personajes localizados en un espacio geográfico reducido. De las comunidades de Galicia y Asturias son los seis entrevistados en este primer número de *El Vestuario*. Eso demuestra que no solo en la élite del deporte podemos encontrar los temas que buscamos para esta revista, sino que cualquier deportista es susceptible de tener protagonismo porque detrás de todos hay una historia.

También se han tratado de evitar relatos paralelos. Se incluyen narraciones en sentido positivo y otras en sentido negativo porque entiendo que hay que contar la realidad tal como es al lector. Hacerlo consciente de que a veces se gana y otras se pierde en todos los ámbitos de la vida. Así, se cuenta el caso de deportistas que superan enfermedades, pero también el de los que se ven superados por alguna dolencia.

En definitiva, estas páginas han cumplido su función de dar a conocer la historia de cinco deportistas a través de un periodismo lento y cuidado. De su intención de dignificar la imagen del deportista y del periodismo deportivo ya dependerá la acogida del público a este primer número.

4. Bibliografía

Arango Forero, G. (2005). Siglo XXI. Hacia una nueva deontología del periodismo deportivo. *Palabra Clave*, (13), 0.

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

Aoki, H., Gouttebauge, V., y Kerkhoffs, G. (2015). Prevalence and determinants of symptoms related to mental disorders in retired male professional footballers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.

Aoki, H., Ekstrand, J., Gouttebauge, V., Kerkhoffs, G., y Verhagen, E. (2015). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers?. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. DOI 10.1007/s00167-015-3729-y

Benaissa, S. (2017). El Slow Journalism en la era de la “infoxicación”. *Doxa comunicación*, (25), 129-148.

Bernaus, A. (25 de noviembre de 2009). Víctor Pérez Sola: “El deporte profesional abona las enfermedades mentales”. *Sport*. Recuperado de <https://www.sport.es/es/noticias/deportes/victor-perez-sola-el-deporte-profesional-abona-las-enfermedades-mentales-765805>

Burela arropa a Jorge Matamoros tras su tumor testicular. (6 de diciembre de 2017). *La Voz de Galicia*. Recuperado de <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/deportes/2017/12/06/burela-arropa-matamoros-tras-tumor-testicular/00031512593686822424802.htm>

- Calderón, N. (2017). *Líbero vs. Panenka. Análisis comparativo del nuevo periodismo deportivo español*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Castels, M. (1999): *La era de la información. Economía, sociedad y cultura*. Alianza Editorial, Madrid.
- Departamento de Publicaciones de la Real Federación Española de Fútbol. (2016). *Memoria de Actividades 2016/2017*. Madrid: Departamento de Publicaciones de la Real Federación Española de Fútbol.
- Domínguez, J. P. (2009). *Ensayo sobre la cuádruple espectacularidad del periodismo deportivo*. Razón y palabra, “Deporta, Cultura y Comunicación”, 69.
Recuperado de
<http://www.razonypalabra.org.mx/ENSAYO%20SOBRE%20LA%20CUADRUPLA%20ESPECTACULARIDAD%20DEL%20PERIODISMO%20DEPORTIVO.pdf>
- Estudio vincula lesiones a enfermedad mental. (6 de octubre de 2015). FIFPro, World Players`Union. Recuperado de <https://www.fifpro.org/noticias/nueva-investigacion-vincula-lesiones-graves-en-futbol-a-enfermedad-mental/es/>
- Gómez, F. (2013). *El deportista de élite: ¿nace o se hace?*. SEBBM divulgación, la ciencia al alcance de la mano, 29.
- González, P. (23 de noviembre de 2016). *Cuando el deporte se convierte en obsesión*. EFE: SALUD. Recuperado de <https://www.efesalud.com/cuando-deporte-se-convierte-obsesion/>

Greenberg, S. (2007,25 de febrero). ¿Por qué Gran Bretaña no tiene una cultura de periodismo serio de no ficción como Estados Unidos? Prospect. Recuperado de http://www.prospectmagazine.co.uk/magazine/slowjournalism#. %20U06gsFV_uSo

Igartua, J. J. (2004). Medios de comunicación de masas y discapacidad. De las representaciones audiovisuales a la difusión de representaciones sociales.

Seminario Sin Barreras.<http://www.uch.ceu.es/sinbarreras/textos/jigartua.htm>.

International Association of Athletics (2018). Julia Vaquero Athlete Profile. IAAF.

<https://www.iaaf.org/athletes/spain/julia-vaquero-61978>

Julia Vaquero: “La carrera de mi vida ha sido horrorosa y estoy lejos de la meta”. (17 de mayo de 2011). La Voz de Galicia. Recuperado de https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/deportes/2011/05/17/julia-vaquero-carrera-vida-horrorosa-lejos-meta/0003_201105G17P50991.htm

Julia Vaquero, de la gloria a vivir de una pequeña pensión de 369 euros. (24 de septiembre de 2017). Telemariñas. Recuperado de <https://telemarinhas.com/julia-vaquero-la-gloria-vivir-una-pequena-pension-369-euros/>

Julia Vaquero: “Sientes rabia cuando piensas dónde llegaste y cómo te ves”. (5 de octubre de 2017). Faro de Vigo. Recuperado de <http://www.farodevigo.es/deportes/2017/10/05/julia-vaquero-sientes-rabia-piensas/1761537.html>

Julia Vaquero tendrá una tutora. (6 de octubre de 2017). La Voz de Galicia. Recuperado de https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/deportes/2017/10/06/julia-vaquero-tendra-tutora/0003_201710G6P45994.htm

Las penurias de Julia Vaquero. (2 de octubre de 2017). La Voz de Galicia. Recuperado de https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/deportes/2017/10/02/penurias-julia-vaquero/0003_201710G2D11991.htm

Lemos, S. (2010). Psicopatología general. Madrid: Editorial Síntesis.

Liga Nacional de Fútbol Sala, Infs. (2018). Recuperada de <http://www.Infs.es/Clubs/Jugadores/temp1718/27/2372/806/PescadosRubenBurela.html>

López, P. (3 de octubre de 2017). La pesadilla bipolar de Julia Vaquero, la mejor atleta gallega de todos los tiempos. El Confidencial. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/espana/galicia/2017-10-03/pesadilla-julia-vaquero-mejor-atleta-gallega_1454084/

Martí, R. (3 de noviembre de 2006). El último cartucho. El Periódico de Aragón. Recuperado de http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/deportes/ultimo-cartucho_280244.html

Matamoros se reincorpora al Burela tras superar un carcinoma. (3 de abril de 2018). La Vanguardia. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/deportes/20180403/442164226625/matamoros-se-reincorpora-al-burela-tras-superar-un-carcinoma.html>

Meitín, I. (19 de mayo de 2018). El Burela se baja del tren del ascenso al caer ante el Betis (4-6). La Voz de Galicia. Recuperado de

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/amarina/2018/05/18/burela-baja-tren-ascenso-caer-ante-betis-4-6/00031526680256426268443.htm>

- Monereo, C (2005). Aprender a buscar y seleccionar en Internet. Internet y competencias básicas. México: Secretaria de Educación Pública. pp. 27-50.
- Muñoz, D. L. (2006). Internet, periodismo y glocalización: el caso de " Madridpress.com". Análisis y propuestas en torno al periodismo digital: VII Congreso Nacional Periodismo Digital, 2 y 3 de marzo de 2006, Huesca, España (pp. 44-50). Asociación de la Prensa de Aragón.
- Muñoz, M. (2013). Informe Anual de la Profesión Periodística. Asociación de la Prensa de Madrid.
- Ministerio de trabajo, migraciones y seguridad social. (2015). Juguetes rotos del deporte: de la gloria a la nada. Carta de España Online.
- Navaza, E. (15 de diciembre de 2016). Atlanta seca sus lágrimas (Blog). Vida Atlética de Galicia, Un espacio para la Historia. Recuperado de <http://vidaatleticadegalicia.org/julia-vaquero-i/>
- Página Oficial del Comité Paralímpico Español. (2018). Recuperado de <http://www.paralimpicos.es/atletas/rodriguez-gacio-susana>
- Página Oficial del Comité Paralímpico Español. (2018). Recuperado de <http://www.paralimpicos.es/atletas/barcia-alonso-juan-pablo>
- Ramon-Vegas, X., Tulloch, C. (2016). Periodismo deportivo de largo formato en la era digital: análisis comparativo de L'équipe explore y Sports illustrated longform. El Profesional de la información,25 (3), 404-12. DOI: 10.3145/epi.

Real Federación Gallega de Fútbol, (2018). Recuperado de

[http://www.futgal.es/pnfg/NPcd/NFG_VisClasificacion?cod_primaria=1000120
&codjornada=30&codcompeticion=5015604&codgrupo=5282096&codjornada=30](http://www.futgal.es/pnfg/NPcd/NFG_VisClasificacion?cod_primaria=1000120&codjornada=30&codcompeticion=5015604&codgrupo=5282096&codjornada=30)

Robertson, R. (2003). Glocalización: tiempo-espacio y homogeneidad-heterogeneidad.

Cansancio del Leviatán : problemas políticos de la mundialización. Madrid:

Trotta.

Rojas, J. L. (2014). Periodismo deportivo. Nuevas tendencias y perspectivas de futuro.

Correspondencias & Análisis, 4.

RTVE. (2017). Julia Vaquero, la dura vida de una excampeona de atletismo (Vídeo).

Recuperado de <http://www.rtve.es/alcarta/videos/telediario/julia-vaquero-dura-vida-excampeona-atletismo/4249044/>

Shannon, C.E., Weaver, W. (1949). The Mathematical Theory of Communication.

University of Illinois. Recuperado de

<http://www.mast.queensu.ca/~math474/shannon1948.pdf>

Trastornos mentales. (9 de abril de 2018). Organización Mundial de la Salud.

Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Vázquez, M. (5 de octubre de 2017). Julia Vaquero: “No sé qué será de mí cuando mi madre no esté para ayudarme”. La Voz de Galicia. Recuperado de

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/deportes/2017/10/05/se-sera-mi-madre-este-ayudarme/0003_201710G5P43991.htm

Vuelve la atleta española Julia Vaquero. (3 de noviembre de 2006). El País. Recuperado de https://elpais.com/deportes/2006/11/03/actualidad/1162542119_850215.html

5. Anexos

✓ **Transcripción íntegra de la entrevista a Julia Vaquero Sousa, realizada en 18 de abril del 2018:**

- **¿Cómo se encuentra?**
- Tengo una medicación que me hace estar estable, me encuentro 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 yo tengo una sensibilidad más extrema a estos cambios.
- **¿Nota un mayor 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 quienes tenemos enfermedades mentales porque no nos entiende.
- **¿Están más expuestos a sufrir estas enfermedades los deportistas de élite?**
- 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. 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. Es un trabajo, y al final en todos hay presión. Lo que pasa es que el mío era un trabajo mediático, con connotaciones políticas porque representas a España, y sales en los medios de comunicación. Al final depende de cómo tú lleves la presión.

- **¿Guarda buenos recuerdo 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 nosotros 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’.. Y la exigencia me fue cambiando. Luego hay competiciones que fueron muy bonitas, pero otras no. Hay lesiones, veces que no cumples las expectativas...
- **¿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

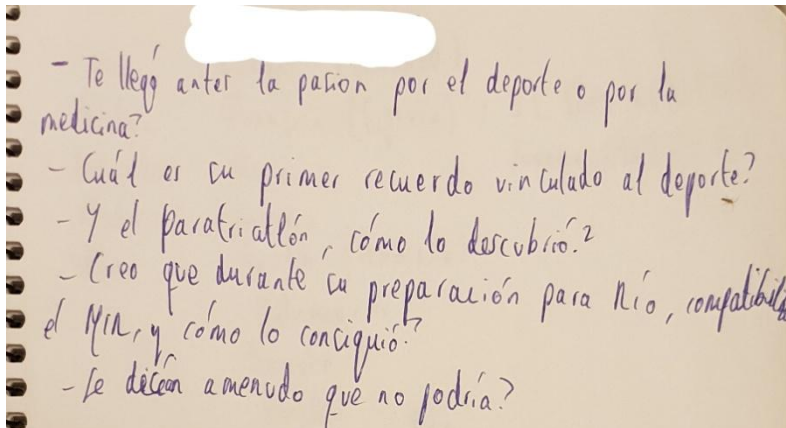
quedé a uno o dos segundos. Aquello me frustró muchísimo, pero mi entrenador me convenció para seguir.

- **Aún 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.
- **¿Ha echado al deporte de su vida?**
- No hago absolutamente nada, ni siquiera por salud. Me quedé completamente saturada del deporte.
- **Estudió INEF, ¿tampoco 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.

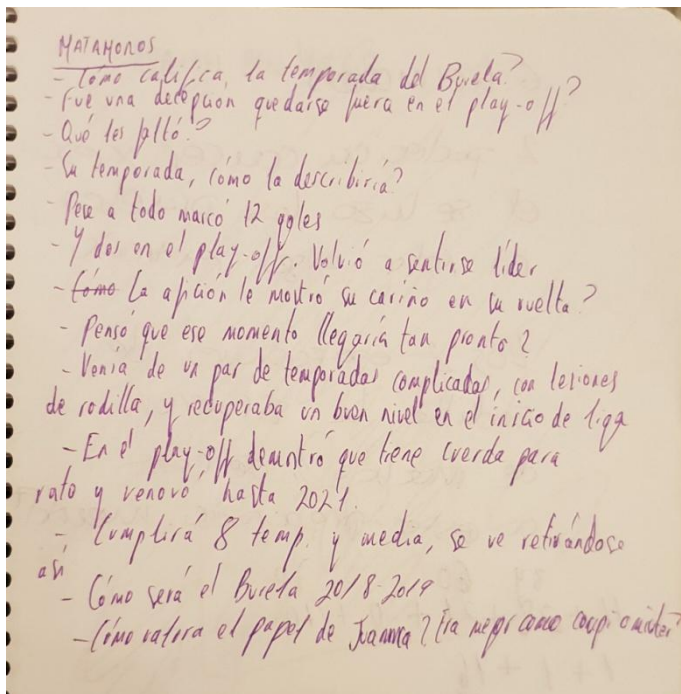
- **¿Y en otro trabajo, quizás?**
- Prefiero no pensar en el futuro, vivir el presente. No sé qué vendrá. Me diagnosticaron bipolaridad, pero me siento más cercana a una depresión. Apenas hay momentos en los que me sienta bien.
- **¿Se siente arropada?**
- Estoy decepcionada con la ley del deporte. Das 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. Están intentando cambiar la ley, pero a mí ya no me va a pillar porque tiene carácter retroactivo. El CSD 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 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?
- **Piense en la gente que la admira.**
- Siempre intenté dar una imagen humana, ser una persona como las demás aunque fuese una deportista de élite. Hablaba con todo el mundo, me acercaba a los niños... 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.

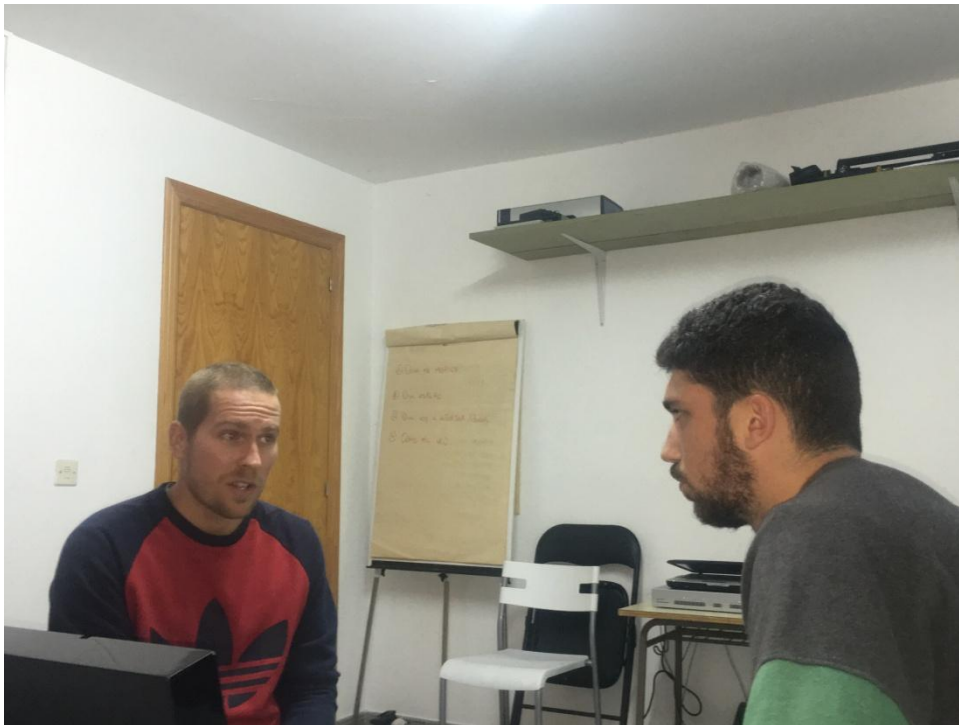
✓ **Más detalles sobre algunas de las entrevistas:**



En la imagen superior, las preguntas preparadas para la entrevista a Susana Rodríguez.



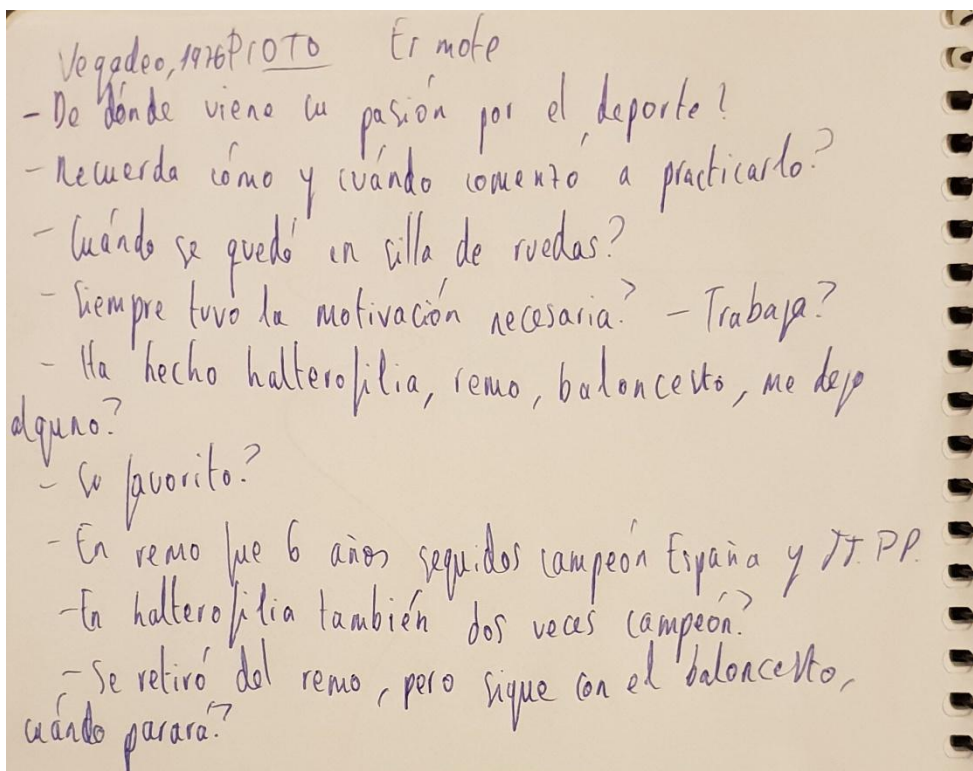
Arriba, temas preparados para la conversación con Jorge Matamoros, y debajo una fotografía tomada durante la cita.



ADRIÁN BEN
 Empecé popular Viveiro, 7 años
 Martes e xoves, Luis Ramallal escolar
 crores, cto. comarca, galego
 Con Pedro - Felipe, con xente Rog Sport
 ESO a lugo, Mariano Castiñeiro
 Competicións de pista, 7 años
 Paseo, campo de fútbol, xogos atletismo
 Algún martes e algún xoves a lugo
 Entrenaba no paseo, coa miña música cos meus
 cascos, meu pai na bici me acompañaba
 En Youtube vía entrenos
 Eduardo Pérez Nivera, 400 m
 Para adestrar en 2º ESO,

 Entrenaba balonmán polas tardes
 O atletismo era o que
 Dábanme moito paxo, desconecto

En la hoja de libreta de la izquierda están recogidos parte de los apuntes tomados durante la entrevista a Adrián Ben Montenegro para la elaboración del reportaje “Un fenómeno del medio fondo criado de espaldas al tartán”.



Preguntas preparadas para conversar con Pioto.

Currículum deportivo de Pioto, cedido por el propio atleta:

PALMARES DEPORTIVO

Así, en **Remo Adaptado** con el Club Deportivo Cosa Nueva.

Medalla de Oro – Campeonato España Remoergómetro Adaptado – Tortosa 2015

8º puesto – Campeonato del Mundo de Remo - Amsterdam 2014 (Holanda)

Medalla de Oro – Campeonato de España de Remo Adaptado – Sevilla 2014

Medalla de Oro – XI Regata Nacional de Remo Adaptado - Sevilla 2014.

Medalla de Oro – II Trofeo “ Principado de Asturias ” - Trasona 2014.

Medalla de Oro – Campeonato España Remoergómetro Adaptado – Sevilla 2014

En **Remo Adaptado** con el Club Remeros del Eo.

8º puesto – Campeonato del Mundo de Remo - Chungju 2013 (Corea)

Medalla de Oro – Campeonato de España de Remo Adaptado – Sevilla 2013

Medalla de Oro – 8ª Regata Internacional de Litocar - Montemor 2013 (Portugal).

Medalla de Oro – I Trofeo “ Principado de Asturias ” - Trasona 2013.

Medalla de Oro – Campeonato España Remoergómetro Adaptado – Tortosa 2013

9º puesto – Juegos Paralímpicos de Londres - 2012

Medalla de Oro – Campeonato de España de Remo Adaptado – Sevilla 2012

5º puesto – Copa del Mundo FISA III Regata – Munich 2012

Medalla de Oro – IX Regata Nacional de Remo Adaptado - Trasona 2012.

Medalla de Plata – Regata OPEN acceso a Selección Nacional - Banyoles 2012.

Medalla de Oro – Campeonato España Remoergómetro Adaptado – Madrid 2012.

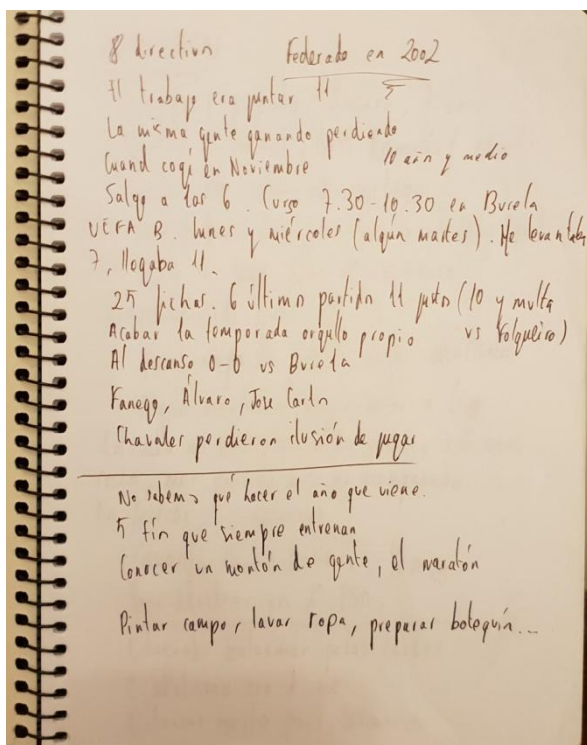
Medalla de Plata – I Regata Internacional de Buitrago de Lozoya - Buitrago 2012.

Medalla de Plata – Campeonato de España de Remo Adaptado - Castrelo 2011

Medalla de Oro – III Regata Nacional de Remo Adaptado - Trasona 2011.

Medalla de Plata – Regata OPEN acceso a Selección Nacional - Banyoles 2011.
 Medalla de Oro – Campeonato España Remoergómetro Adaptado - Vegadeo 2011.
 Medalla de Oro – II Ascenso Internacional del EO - Ría del EO 2011.
 Medalla de Oro – XII Regata Indoor de Donostia - 2010.
 Medalla de Oro – Campeonato de España Remo Adaptado - Sevilla 2010.
 Medalla de Oro – II Regata Nacional de Remo Adaptado - Castrelo 2010.
 5º puesto – III Adaptive Internacional Regata - Gavirate 2010 (Italia).
 Medalla de Oro – Regata OPEN acceso a Selección Nacional - Banyoles 2010.
 Medalla de Oro – Campeonato de España Remoergómetro Adaptado - Tui 2010.
 Medalla de Oro – Campeonato OPEN Portugal Indoor - Coimbra 2009.
 Medalla de Oro – XI Regata Indoor de Donostia - 2009.
 7º puesto – Campeonato del Mundo de Remo - Poznan 2009 (Polonia).
 Medalla de Oro – Campeonato de España de Remo Adaptado - Castrelo 2009.
 5º puesto – Copa del Mundo FISA II Regata – Munich 2009.
12º puesto – Juegos Paralímpicos de Pekín - 2008.
 4º puesto – Regata Pre-paralímpica FISA - Poznan 2008 (Polonia).
 Medalla de Oro – Regata Nacional de remo adaptado - Castrelo 2008.
 Medalla de Oro – X Regata Indoor de Donostia - 2008.
 Medalla de Oro – Campeonato OPEN Portugal Indoor - Coimbra 2008

Currículum deportivo de Pioto, cedido por el propio atleta:



A la izquierda, apuntes
 tomados durante la
 conversación con Luis García
 para elaborar el reportaje sobre
 la Sociedad Deportiva Ourense.

NÚMERO 1 | JULIO DEL 2018

El mundo bipolar de Julia Vaquero

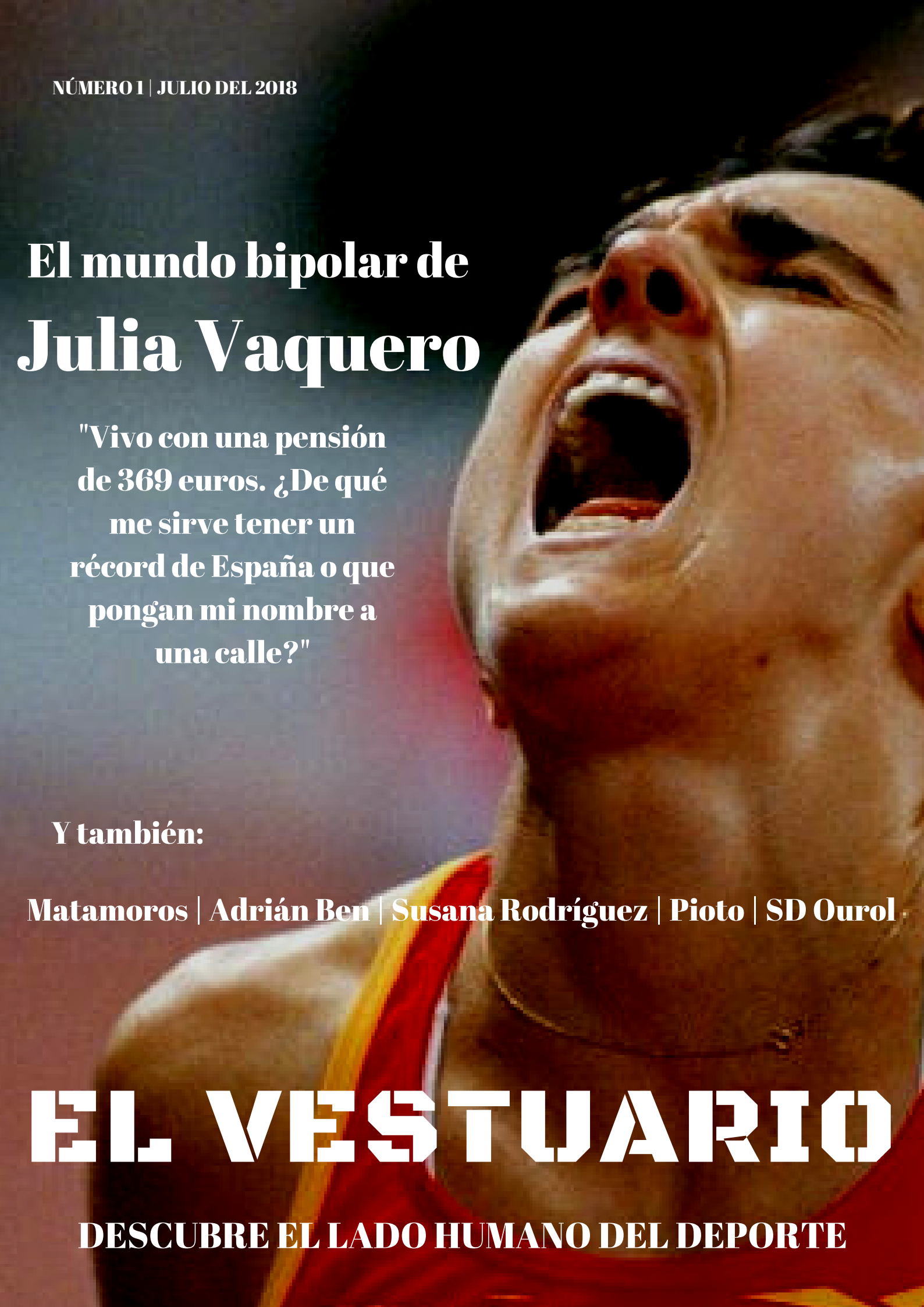
"Vivo con una pensión
de 369 euros. ¿De qué
me sirve tener un
récord de España o que
pongán mi nombre a
una calle?"

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 dejasen 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 Mengibar, 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 medidos 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