

Treball de fi de grau

Títol

Autor De

XXXXX Tutor De

Grau

Data

Full Resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Autor/a:

Tutor/a:

Any:

Titulació:

Paraules clau (mínim 3)

Català:

Castellà:

Anglès:

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:

Castellà:

Anglès

El equilibrio de la fuerza

Educación en el deporte de élite en el caso de la halterofilia

*A el Club de Halterofilia de Matadepera por dejarme formar parte durante un tiempo
de esta gran familia y deporte.*

*A Evelyn Gómez, Andrea Garrido y Damaris Sosa por participar activamente y con
entusiasmo en la elaboración del trabajo.*

Índice

Justificación del tema	1
Elección de un único deporte	2
El deporte centrado en el género femenino	3
Evolución del deporte en distintas edades	3
El caso específico de la halterofilia	4
 Justificación de la metodología	 6
Retratos como expresión periodística	7
 Objetivos y preguntas	 9
 Periodismo narrativo y literario	 10
 Retratos	 14
Desmontando mitos	15
La humildad hacia el éxito	24
De El Salvador a Barcelona	32
 Autocrítica	 40
 Glosario	 42
 Bibliografía	 44
Libros	44
Artículos	45
Informes	45
Webs	45

Justificación del tema

Se suele asociar el deporte de élite con aquellos deportistas que por algunas características físicas y psicológicas destacan por encima del resto. Esta concepción del deporte es discriminatoria, ya que significa que solo los mejores llegaran lejos en este mundo. Bien es cierto que las habilidades físicas son importantes, pero las psicológicas son fundamentales para mantener el rendimiento y la motivación del deportista.

El deporte de alto rendimiento contempla otros aspectos que pueden pasar desapercibidos, pero son la base del deporte de élite. Aquello que diferencia un buen deportista de uno de élite es la superación, el esfuerzo y la constancia por ser cada día mejor y el hecho de saber gestionar triunfos y fracasos como parte del proceso de aprendizaje. Los deportistas de élite entienden el deporte como una forma de vida por lo que su alimentación, sus hábitos y compromisos giran en torno a éste.

El Estado considera el deporte de élite como “la práctica deportiva que es de interés para el Estado, en tanto que constituye un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base, en virtud de las exigencias técnicas y científicas de su preparación y por su función representativa de España en las pruebas o competiciones deportivas oficiales de carácter internacional”¹. Esta consideración solamente tiene en cuenta al deportista como un bien material y funcional para el Estado, pero ser deportista de élite va mucho más allá.

Los deportistas de élite se ganan el respeto y la reputación en el mundo del deporte gracias a sus logros y éxitos representados en buenos resultados. Esta idea hace pensar que, cuando se habla de deporte de alto rendimiento, solamente se valora la parte final de un proceso de preparación tanto físico como psicológico muy duro. Por lo que, también, se debería tener en cuenta el sacrificio de dedicar tantas horas a la práctica del deporte, la implicación hacia el mismo y el trabajo mental que supone prepararse físicamente para obtener las mejores marcas.

Todo deportista de élite ha de estar bien preparado psicológicamente, ya que es lo que realmente marca la diferencia del resto de competidores. Entenderse emocionalmente, saber gestionar los miedos, controlar situaciones extremas y conocer los límites del cuerpo contribuye en la preparación de deportistas con posibilidades dentro del mundo

¹ Esta es la consideración del Estado Español sobre el deporte de alto nivel y rendimiento establecida en el Real Decreto 971/2007, del 13 de julio.

de la élite. La parte psicológica representa el 25% del rendimiento total de un deportista, así lo afirma Joaquín Dosil, doctor en psicología, profesor de psicología del deporte y experto en el alto rendimiento.

El desarrollo mental del deportista es imprescindible para aguantar la presión que requiere, en ocasiones, el deporte de alto rendimiento. La exigencia a nivel psicológico es mucho mayor en el deporte individual, en el que el deportista se encuentra solo ante dificultades y miedos, respecto al colectivo, en el que los problemas y las adversidades se afrontan de manera conjunta por el bien del equipo. Por tanto, destacar en la élite del deporte individual requiere un plus de superación personal.

Mostrar la importancia del esfuerzo, la constancia y el trabajo duro de los deportistas de élite, presentar cómo organizan sus vidas en función del deporte y todo lo que sacrifican por y para el mismo es lo que se busca con dicho trabajo. Además, se quiere enseñar que el deporte de élite no solo consiste en tener habilidades físicas y entrenarlas, sino que también son necesarias grandes capacidades psicológicas que permitan obtener el máximo rendimiento deportivo.

Este proyecto pretende dar a conocer lo que hay más allá de los resultados en el deporte de alto rendimiento, es decir, la parte psicológica y emocional de los deportistas de élite. La visibilización del sacrificio y del espíritu de superación en los deportistas es fundamental para entender lo que han de luchar hasta cumplir sus objetivos. Todo esto se acentúa aún más, si se trata de historias de deportistas que afrontan en solitario las dificultades que supone el deporte individual que practican.

Elección de un único deporte

La idea inicial consistía en escoger tres deportes distintos que pudieran mostrar la capacidad de superación, esfuerzo y sacrificio de cada uno de los deportistas en su especialidad. Esto implicaba conocer los deportes en profundidad, aunque ese no fue el principal problema, sino el hecho de hacer un relato generacional coherente con deportes diferentes. De manera que, hubiera sido mucho más difícil encontrar elementos comunes en los deportistas, tener un hilo conductor claro y transmitir todo lo que implica el deporte de alto rendimiento.

La complejidad se encuentra en centrarse en deportistas de distintas edades, con capacidades físicas y psicológicas en mayor o menor desarrollo y con prioridades diferentes. Establecer conexiones entre deportistas tan distintos es algo complicado, en cambio, si se dejan a un lado estas diferencias y se encuentra un nexo, el relato puede cobrar sentido. En este caso, el elemento común se trata del deporte que practican, que se convertirá en el hilo conductor de la narración.

El deporte centrado en el género femenino

La admiración hacia el deporte de élite es tanto para el género masculino como el femenino, aunque la aparición de ambos en los medios es bien distinta. Se podría decir que la cobertura mediática del deporte femenino es selectiva, por la escasa mediatización de logros protagonizados por mujeres, e inadecuada, debido al tratamiento informativo de muchas noticias que refuerzan estereotipos de género.

Muchas deportistas piensan que para aparecer en los medios deben rozar la excelencia y la realidad es que éstos “no reflejan ni la cantidad ni la calidad del deporte practicado por mujeres”, según un informe elaborado por la Dirección de Juventud y Deportes del Gobierno Vasco².

Esta lucha entre deporte y género lleva presente muchos años. Quizás sea muy difícil exigir una igualdad absoluta de manera repentina, aun así, se pueden buscar referentes femeninos y darlos a conocer para contribuir a equilibrar esta situación de desigualdad. Por este motivo, dicho trabajo se centra en las mujeres, dejando a un lado al género masculino, con el objetivo de dar presencia a las deportistas de élite.

Evolución del deporte en distintas edades

La mayoría de deportistas de alto rendimiento, además de tener una buena capacidad física y psicológica, han de ser constantes en su trabajo. Cuanto antes inicien un deporte mucho mejor, ya que aprenderán con mayor rapidez la técnica necesaria para mejorar y evolucionar en él. La técnica es la base de cualquier deporte y deportista, por eso es

² Este informe realizado el año 2013 se llama “Presencia y tratamiento del deporte femenino en la prensa generalista vasca y en periódicos de información deportiva”.

interesante contemplar el proceso de aprendizaje que realizan jóvenes talentos. Y, por consiguiente, la evolución y distintos ciclos que acompañan a las deportistas a lo largo de su carrera.

Lo más parecido a hacer un recorrido de la trayectoria profesional de una deportista de alto nivel, viviendo cada etapa desde su formación hasta su madurez, es hacer el seguimiento de distintas deportistas que practiquen un mismo deporte. Por tanto, una niña que empiece o lleve poco tiempo en fase técnica formativa, una joven con un cierto nivel de competición y una adulta con años de experiencia y veteranía en el deporte. Estos tres perfiles permiten trazar una historia marcada por etapas bien diferenciadas con un objetivo común: mostrar el esfuerzo y superación que requiere el deporte de élite femenino.

El caso específico de la halterofilia

El estudio y seguimiento planteado en este trabajo podría llevarse a cabo con cualquier deporte practicado a nivel de alta competición. La decisión de escoger la halterofilia pretende dar a conocer un deporte poco común y, más aun, cuando se trata de la categoría femenina. Esta modalidad no fue olímpica hasta los Juegos Olímpicos de Sídney en el año 2000, a diferencia de la halterofilia masculina que fue deporte olímpico desde las primeras Olimpiadas celebradas en 1896 en Atenas.

Existe un mito que dice que la halterofilia impide el crecimiento de los niños y los condiciona a una baja estatura. Este planteamiento erróneo puede estar influenciado por el hecho de que la mayoría de competidores en halterofilia, ya sean hombres o mujeres, no sean muy altos. Realmente, esta característica física es vista como una ventaja en la competición, que no deriva ni mucho menos de las consecuencias del entrenamiento con pesas.

Los expertos creen que la edad ideal para empezar con entrenamientos de fuerza se sitúa entre los siete y doce años. Esto no quiere decir que a los siete años los niños ya deban coger la barra con pesas convencionales, sino que pueden comenzar con ejercicios complementarios para potenciar la resistencia y la fuerza con balones medicinales o, incluso, con palos de plástico. Todo gran halterófilo ha empezado practicando la técnica, -que es fundamental y la base del deporte-, con palos de escoba.

La halterofilia se considera el deporte de fuerza más genuino. Se trata de un deporte alternativo que exige una gran destreza y actitud mental que beneficia la preparación física de muchas otras actividades deportivas. Permite mejorar la coordinación y el equilibrio, así como el autoconocimiento del cuerpo de cada deportista. La halterofilia es un deporte individual que genera seguridad y confianza gracias a un trabajo muy duro de constancia, esfuerzo y superación.

Justificación de la metodología

Este trabajo busca conectar con deportistas y el mundo que las rodea entrando a formar parte de sus vidas durante unos meses. Por tanto, pretende vivir para entender y el mejor instrumento para hacerlo es el periodismo narrativo. Este tipo de periodismo quiere dar voz a aquello considerado relevante o de interés a partir de la dimensión humana que se esconde detrás de cada historia.

El periodismo narrativo es un método que traspasa los límites convencionales del periodismo en cuanto a realidad y ficción utilizando técnicas propias de la novela que lo convierten también en periodismo literario. Se caracteriza por conocer la realidad de una forma mucho más amplia y extensa, sabiendo todo sobre el entorno, las relaciones y hábitos de los protagonistas.

La intromisión en la vida de las deportistas solo es posible si se consigue el vínculo de confianza adecuado con las fuentes. Es muy importante establecer una relación cercana y de interés en la que compartir -algo más que preguntas y respuestas- e intercambiar pensamientos, sensaciones e inquietudes. Esto permite crear un ambiente en el que las protagonistas acceden con mayor facilidad a hablar sobre aspectos más personales, sin parecer que se busca profundizar más en sus vidas.

No solamente es fundamental crear esta relación de confianza, también es necesario mostrarse con total naturalidad y dejar que conozcan a la persona con la que van a conversar, convivir y compartir tanto tiempo. Ha de ser un proceso de reciprocidad entre fuentes y periodista, como si no hubieran etiquetas preconcebidas ni roles a asumir en dicho trabajo periodístico.

Todas estas técnicas que permiten construir una relación cercana con las protagonistas forman parte de lo que Wolfe acuñó como reporterismo de saturación³. El hecho de pasar tiempo entrevistando, observando y acompañando a las fuentes facilita la creación de escenas y diálogos que complementan la narración. Se trata de conocer todo, pero sin querer ir demasiado rápido, y de hacer un seguimiento sin invadir la intimidad para poder ir un poco más allá.

³ En el prólogo de *Las décadas púrpuras* (Tom Wolfe), Joe David Bellamy recalcó la importancia del reportaje de saturación, utilizado por Wolfe, como un procedimiento mucho más ambicioso de lo que habían propuesto periodistas antiguos.

Retratos como expresión periodística

Las características propias del periodismo narrativo pueden verse reflejadas en perfiles o retratos periodísticos que consiguen dar profundidad a los personajes a partir de aspectos más personales. Los retratos pretenden pintar con palabras lo que otros géneros no logran explicar ya que no disponen de las herramientas necesarias. La libertad por describir protagonistas teniendo en cuenta su entorno, hábitos y gustos, a partir de una relación cercana y humana con éstos, solo la tienen los retratos.

El perfil es un género difícil de abordar con total precisión, así lo demostró Fadiman en el prólogo de su recopilación de perfiles para la revista *The New Yorker*. Éste lo definió como “una serie de conceptos que individualmente no son perfil, pero que considerados en su conjunto pueden definirlo: no es una biografía corta, no es un sketch de personalidad, no es un ejercicio de adaptación de la anécdota, no es una crónica escandalosa, no es una evaluación del carácter, no es nada de eso y todo a la vez”⁴.

A pesar de la complicación por determinar el término con exactitud, los retratos o perfiles se pueden definir como un “género periodístico, de forma predominantemente narrativa, cuya función consiste en contar fielmente quien es una persona, mediante el proceso caracterizador que articula e integra acciones sobre su vida con rasgos de su carácter” (Rosendo, 2010)⁵. Por tanto, se trata de caracterizar un personaje en todas las dimensiones posibles.

Así pues, en el perfil “nos situamos en un término medio que supera a la semblanza en cuanto a investigación y puede ser punto de partida para la biografía” (Mena, 2010, p.112)⁶. Los retratos requieren un elaborado trabajo previo de conocimiento, observación y seguimiento de los protagonistas. Estos elementos proporcionan las claves para realizar un perfil completo combinando narración con descripción y, también, diálogo.

Este género es una expresión periodística bastante libre en cuanto a estructura porque no dispone de unas premisas concretas. Se recomienda que el periodista se excluya del perfil

⁴ Referencia del artículo “El perfil como género periodístico” de Belén Rosendo (1997).

⁵ Referencia del libro *El Perfil Periodístico, claves para caracterizar personas en prensa* de Belén Rosendo (2010).

⁶ Referencia del libro *Descifrando huellas, características del mimeógrafo al ciberespacio* de Luis Alfonso Mena (2010).

dentro de la narración, aunque, en ocasiones, este recurso puede utilizarse si se trata de una acción muy justificada. Por tanto, no existe una fórmula establecida en la elaboración de retratos, ya que cada historia genera su propio camino.

Un buen retrato es aquel que describe física y personalmente a un personaje a partir de la historia que lo caracteriza mostrando especial interés en el lenguaje corporal, así como en el entorno, las relaciones con otros sujetos y los detalles de la escena. No se trata solamente de describir estos elementos sino de crear un relato con sentido que los entrelace y los presente al lector de una manera agradable.

Es importante tener buena relación con las fuentes para que se olviden de la figura del periodista y se comporten de manera natural ante distintas situaciones cotidianas. Este hecho permite establecer un vínculo de confianza entre ambos, capaz de superar algunas barreras e ir más allá en la intimidad de los personajes. El perfil intenta recoger aquellas características personales y profundas, -que no se aprecian a simple vista- pero, que condicionan la actitud de los protagonistas.

Los retratos deben recrear a un ser humano poniéndose en la piel de otra persona. Las entrevistas, el seguimiento, la observación y las sensaciones que derivan de todo ello permiten establecer un perfil más profundo, en que las reacciones esporádicas suelen tener un valor incalculable, ya que son las que desnudan al personaje en toda su esencia. De esta manera, se consiguen retratos más honestos, realistas y creíbles, tratando todas las posibles dimensiones y puntos de vista que se esconden tras una personalidad.

Una caracterización adecuada debe incluir detalles que muestren la forma de ser de la persona. Los detalles involucran al lector en el proceso para extraer conclusiones “constituyendo la evidencia más persuasiva posible porque hablan del asunto mostrando más que contando”⁷. Por tanto, estos procedimientos proporcionan las herramientas para crear imágenes visuales mucho más significativas que cualquier relato explicado.

⁷ Referencia del artículo “El perfil como género periodístico” de Belén Rosendo (1997).

Objetivos y preguntas

El proyecto pretende mostrar el sacrificio y la dedicación que supone el deporte de élite en distintas etapas a partir del seguimiento de tres deportistas que valoran dicho deporte como una de sus mayores prioridades.

Este propósito hace plantearse otras cuestiones que surgen a raíz de intentar dar respuesta al objetivo principal y que se deberán tener en cuenta para completar con éxito el trabajo de campo.

- ¿Cómo puede afectar el deporte de élite a los niños, jóvenes y adultos?
- ¿Cómo gestionar el éxito para que no se vuelva en contra de un deportista?
- ¿Cómo se pueden superar fracasos y adversidades en la etapa deportiva?
- ¿Qué papel juega la competitividad y la rivalidad en el deporte?
- ¿Por qué se estructura con rutinas la vida de los niños desde bien pequeños?
- ¿Qué papel desarrolla la mujer en el deporte? ¿Es un ámbito discriminatorio?
- ¿Por qué se estereotipa tanto la figura de la deportista femenina?

Periodismo narrativo y literario

El periodismo narrativo -también conocido como “nuevo periodismo”-, nació en EEUU a principios de los años sesenta del S.XX. Este género potenció la calidad del periodismo gracias a la aparición de nuevos formatos y técnicas. El nuevo periodismo se distingue del tradicional por tener: una mirada nueva, que da voz a problemas obviados por los medios y la literatura; un método distinto, basado en la relación de proximidad con las fuentes; y una forma propia, caracterizada por cuatro procedimientos específicos de composición y estilo.

La aparición del nuevo periodismo se vincula a la evidente transformación social que se dio en EEUU durante la década de los sesenta del siglo pasado. Este país se convirtió en uno de los principales escenarios de tensión entre fuerzas opuestas, en el que se desarrolló una corriente en contra del sistema político-capitalista, de la censura y la represión y de la cultura oficial y elitista de la época.

Además, surgieron nuevas preocupaciones en la vida cotidiana de los ciudadanos estadounidenses como la sexualidad, la igualdad de género, los derechos de las mujeres, la experimentación con psicoactivos y, también, las distintas interpretaciones del famoso “sueño americano”.

Precisamente, en este contexto, aparecen nuevas tendencias e importantes movimientos culturales como: el ambientalismo, la oposición a la guerra, la lucha por la libertad, la cultura pop y el movimiento hippie, entre muchos otros, etiquetados como contracultura. Todos estos cambios se vieron reflejados en expresiones culturales como la música, el arte, la literatura y el periodismo.

En el campo del periodismo, todo periodista soñaba con realizar, en el momento de su retiro, una novela que le permitiera consagrarse como periodista literario, tal y como les pasaba a “los novelistas de los años treinta que parecían saltar a los resplandores de la fama desde la más absoluta oscuridad con la publicación de sus novelas” (Wolfe, 1976, p.16)⁸.

Esta concepción se mantuvo hasta principios de los años sesenta, en que se desarrolló una nueva corriente periodística que consistía en realizar un trabajo “que se leyera igual que una novela”, es decir, un tipo de periodismo que, diez años más tarde, “destronaría a la

⁸ Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

novela como máximo exponente literario” (Wolfe, 1976, p.18)⁹. Este movimiento fue conocido con el nombre de nuevo periodismo.

Wolfe manifestó “no tener ni idea de quién concibió la etiqueta de Nuevo Periodismo ni de cuándo fue concebida exactamente” (Wolfe, 1976, p.38)¹⁰. Se considera que, *A Sangre Fría* de Truman Capote, obra publicada en 1966, fue la primera expresión del nuevo periodismo, que llevó al autor a una reconstrucción minuciosa de un caso real de asesinato, utilizando recursos de la ficción como si se tratase de una novela.

El nuevo periodismo desarrolló dos corrientes: la referente a *Rolling Stone* y la relacionada con *The New Yorker*, que se diferenciaban, principalmente, por el tipo de enfoque.

La primera se caracteriza por el periodismo Gonzo, creado por Hunter S. Thompson, que plantea la eliminación de la división entre sujeto y objeto, ficción y no ficción y, también, objetividad y subjetividad. Propone un tipo de periodismo de inmersión total que puede darse a partir de la espectacularización de la experiencia, tal y como hizo el propio Thompson y otros escritores como Terry Southern. O bien, plantea camuflar la identidad del periodista para descubrir realidades ocultas como realizó Roberto Saviano en su obra *Gomorra* y otros autores como Günter Wallraff.

La segunda, en cambio, destaca por realizar un periodismo literario, basado en un trabajo exhaustivo de documentación, de disposición de fuentes, de inspección del lugar de los hechos y de detalles, acompañado de técnicas narrativas. Este estilo de nuevo periodismo lo siguieron personalidades como Lillian Ross, John Hersey y Gay Talese. También se consideró importante dentro del nuevo periodismo a Truman Capote, aunque se le vinculase más a “la novela de no-ficción”, género creado por el propio autor.

El nuevo periodismo traspasa los límites convencionales del periodismo en cuanto a la realidad y la ficción, ya que, es fiel a la historia utilizando técnicas propias de la novela creando así, un periodismo más narrativo. Este nuevo género cambia por completo la forma tradicional de periodismo, ya que introduce ideas y concepciones distintas a las establecidas hasta el momento.

⁹ Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

¹⁰ Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

Adquiere mucha importancia la mirada con la que se tratan temáticas inexistentes para los medios de comunicación o la misma literatura. También destaca el método que asume el nuevo periodismo que consiste en abandonar “la figura del caballero de la tribuna” (Wolfe, 1976, p.67)¹¹, acuñada por Tom Wolfe. Este concepto hace referencia a que el periodista tiene que ser capaz de bajarse de la tribuna para tener contacto directo con la realidad, las fuentes y las pruebas, evitando así quedarse con lo banal y superficial.

El contacto más cercano con la realidad influye en la relación existente con las fuentes que solamente puede construirse a través del seguimiento e interés que se muestre hacia ellas. Quizás el elemento más característico del nuevo periodismo sea la forma que adopta este género, basada en cuatro procedimientos de composición y estilo (Wolfe, 1976, p.50)¹².

El primero hace referencia a la construcción de escena por escena, en la que se cuenta la historia saltando de una escena a otra intentando recurrir lo menos posible a la mera narración histórica. Otro recurso es el registro del diálogo en su totalidad, que capta la atención del lector de una forma mucho más completa que con cualquier otro procedimiento, ya que el diálogo realista sitúa al personaje con mayor rapidez y eficacia.

Este género pone especial atención en el punto de vista utilizado, entendido como la instancia narrativa desde la cual se narra la historia. Se da más importancia al punto de vista en tercera persona, una técnica que presenta cada escena a través de los ojos de un personaje concreto para conseguir meter al lector de pleno en su piel y realidad emotiva. Lo que queda vinculado a la denominada “voz del proscenio” que puede traducirse como “voz que sale de la escena” y se refiere a que el relato es explicado por algún personaje que se encuentra dentro de la historia, pero no la vive como narrador omnisciente. Realmente, esta técnica no funciona si el periodista no se implica lo suficiente en los acontecimientos.

También son muy importantes los detalles simbólicos del estatus de vida de las personas, los cuales se pueden concentrar en el interior de una misma escena. Estos detalles junto con gustos, hábitos, características y reacciones de los protagonistas permiten realizar un retrato global de dichos personajes.

¹¹ Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

¹² Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

Los nuevos periodistas experimentaron estos cuatro procedimientos, propios del realismo, gracias al aprendizaje de técnicas encontradas en autores como Balzac, Dickens y Gogol. Como dijo Wolfe “el genio de todo escritor -tanto en ficción como en no-ficción- se verá gravemente coartado si no puede dominar o si abandona las técnicas del realismo” (Wolfe, 1976, p.54)¹³.

El nuevo periodismo propone una forma de hacer periodismo tomando contacto con desconocidos, metiéndose en sus vidas, haciéndoles un seguimiento exhaustivo con preguntas controvertidas y anotando todos y cada uno de sus detalles. Periodistas como Murray Kempton y Jack Newfield quedaron aterrados ante estas técnicas, ya que no fueron capaces de controlarlas y adaptarse a ellas. Aun así, la mayoría de profesionales de la época se acostumbraron sin dificultad a los procedimientos de este nuevo género tan innovador.

¹³ Referencia del libro *Nuevo Periodismo* de Tom Wolfe (1976).

Retratos

El presente trabajo pretende mostrar la formación de deportistas de élite femeninas de distintas edades cogiendo como caso la halterofilia y utilizando las técnicas propias del periodismo literario recogidas mediante retratos.

Todavía recuerdo el día en que decidí aventurarme en la práctica de halterofilia. Siempre me han gustado los deportes y, desde que conozco la historia de Lydia Valentín, -el mayor referente para las halterófilas-, me interesa el mundo de la halterofilia. Aun así, es triste contemplar cómo solo los triunfos hacen importante y mediático un deporte que lleva en la sombra mucho tiempo y, más, si se trata de la categoría femenina.

La halterofilia es el deporte de fuerza más completo de todos y, aunque parezca imposible, se puede empezar a practicar desde edades muy tempranas. Algo no encajaba en mi cabeza. No imaginaba un niño o niña de siete años levantando una barra con kilos, de hecho, me parecía una barbaridad que empezasen a trabajar con la fuerza en pleno desarrollo físico.

Esa inquietud por conocer más sobre el deporte se convirtió en motivación para indagar en la halterofilia tomando como protagonistas los tres perfiles que se muestran a continuación:

Desmontando mitos

Retrato a Evelyn Gómez

Nunca había tenido tantas agujetas o al menos que yo recuerde. Sentía mi cuerpo debilitado y por más agua con azúcar que tomase -como se suele aconsejar-, notaba la misma sensación. Entonces pensé cómo alguien tan pequeño era capaz de levantar tanto peso o el mismo que yo, teniendo condiciones físicas y de crecimiento totalmente distintas.

Me vino a la cabeza la imagen de ella -sonriente y decidida- levantando algo más de veinte kilos con gran facilidad. Colocada justo delante de la barra con las piernas separadas y semiflexionadas, la mirada al frente concentrada en un punto, las manos en **agarre***¹⁴ de gancho y, de golpe, se gira para saludar a Mariona, su compañera de entrenamiento. Toda esa preparación del momento previo al levantamiento se esfuma en ese pequeño gesto inocente de una niña de ocho años. No piensa en las consecuencias de sus actos y del enorme enfado que lleva su entrenador el mismo con el que comparte mesa los domingos.

- ¡Evelyn haz el favor de centrarte de una vez! Ya habrá tiempo para jugar después.

La niña asiente con la cabeza aceptando que ha hecho algo mal y retoma la postura anterior. Esta vez no se lo piensa dos veces y con decisión levanta la barra hasta quedar totalmente estirada de brazos y con la cabeza hacia adelante, gracias a un pequeño salto con el que coge impulso para lograrlo. Empieza una serie de cinco con movimientos de **arrancada***¹⁵. Tiene descansos de poco más de un minuto. Poco a poco va subiendo de peso. Sus brazos empiezan a flojear. Se siente cansada, aun así, ella no desiste.

- Pon cinco kilos más y sigue con las repeticiones - le ordenan.

Evelyn coge dos pesas de dos kilos y medio de color rojo y las coloca a un extremo y a otro de la barra. La pared del gimnasio está tapada por máquinas, barras y, sobre todo, pesas ordenadas por distintos pesos y colores. El rojo es el color más abundante, probablemente, por su asociación con la ambición, la valentía y la fuerza. Ese mismo rojo de las pesas coincide con el tono de sus botas *Nike* algo desgastadas por el inevitable roce con el suelo. Estas zapatillas deportivas son especiales porque tienen una base robusta y resistente que ofrece una mayor estabilidad a los deportistas.

Parece insegura -como nunca antes la había visto- y eso queda reflejado en su rostro. Se dirige a un rincón de la sala, -la más pequeña de todo el gimnasio-, donde se encuentra un elemento que no puede faltar en cualquier lugar donde se practica halterofilia. Se trata de un recipiente lleno de magnesio, un componente químico que se utiliza para evitar que

*¹⁴ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

*¹⁵ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

las manos se resbalen de la barra con el sudor. Este elemento, metafóricamente, podría ser el nexo que une a levantadores de distintos pesos, edades y géneros.

Evelyn mete sus pequeñas manos ahí y juega a enterrarse los dedos dejando ver únicamente el lila de sus uñas. No se demora demasiado ya que tiene algo pendiente y se expulsa con rapidez los restos de polvo que emblanquecen sus manos. Vuelve al lugar donde tiene su barra. En esta ocasión, con algunos kilos de más y, con el mismo procedimiento metódico anterior, vuelve a intentarlo.

La niña tiene solo ocho años y unas marcas difíciles de creer. Lleva un par de años federada en la categoría benjamín compitiendo en jornadas de liga, organizadas de manera esporádica, campeonatos nacionales e internacionales. Los resultados son solo números sin más, lo que realmente le importa es sorprender a su madre: su verdadera motivación en la práctica de halterofilia.

Bajo la presión de su entrenador, sus compañeros y, probablemente, mi presencia, intenta levantar en arrancada 25 kilos de golpe, cifra que supera en un kilo su récord personal. Está muy nerviosa y excitada. Mientras sube la barra, sus brazos se desestabilizan y provocan un tambaleo que, en una competición, se traduciría en levantamiento nulo. Francisco, el entrenador, -más conocido en el gimnasio como Paco-, tras un gesto de decepción, se marcha al vestuario y grita:

- ¡Evelyn! Acaba sola el entrenamiento y recoge el material.

La pequeña con ojos llorosos hace caso a estas instrucciones. El resto de deportistas, también entrenados por Paco, siguen siempre las rutinas que aparecen en el cuadrante de la entrada con unos ritmos de entrenamiento específicos en función de las necesidades de cada uno. Todos saben lo que deben hacer en cada momento: un trabajo autónomo, marcado y supervisado por el entrenador que, de vez en cuando, corrige ciertos movimientos. Aun así, se nota que pone todo su empeño en los más pequeños, los que como él dice: “harán crecer al club en un futuro”.

Lleva una vida volcada en el mundo de la halterofilia, primero como competidor, después como entrenador y, desde hace un tiempo, como presidente del Club de Halterofilia de Matadepera (CHM). Un hombre de apariencia simpática, a la vez que malhumorado e impulsivo, con un extraño sentido del humor -en ocasiones ofensivo- que se desvive por su pasión. Así es Francisco Gómez: abuelo y entrenador de Evelyn.

Evelyn se encuentra en la última serie de ocho **sentadillas***¹⁶ que marcan en final de su entrenamiento. Tiene muy pautado todo lo que ha de hacer antes de recoger el material. Se aparta hacia un lado donde hace ejercicios de estiramientos empezando por la cabeza y acabando por los pies. Después se sienta para realizar algunos más específicos en el suelo.

Es una niña muy activa y, en ocasiones, le cuesta gestionar su energía, lo que supone un problema de atención porque quiere abarcar muchas cosas a la vez. En el colegio no tiene dificultades para comunicarse con los demás ni para relacionarse con el resto de niños. Se distrae con facilidad y se cansa rápidamente de las cosas, quizás a causa de una sobre estimulación o tal vez por aburrimiento. Aun así, lleva sus tareas al día y es constante en sus trabajos.

En el gimnasio no para quieta. Un gimnasio que, más que formar parte de un club, representa una familia donde reina la veteranía de los mayores, la dedicación de los jóvenes y la ilusión de los niños. La niña, que prácticamente nació con una barra de pesas bajo el brazo, es muy querida por el resto de sus compañeros. Ganar algún campeonato de España es su objetivo a corto plazo, aunque su mayor aspiración es triunfar a nivel nacional e internacional. A pesar de su nerviosismo, es muy disciplinada en el deporte convirtiéndolo en una de sus mayores prioridades.

Es extraño toparse con niños capaces de estructurar sus vidas en rutinas diarias, cuando lo habitual es que piensen en el momento; en el aquí y ahora; en el presente más inmediato. Se están perdiendo algunas costumbres y libertades de la época más inocente de todas, invadida por multitud de preocupaciones. Parece ser que, hoy en día, existe una pretensión por acelerar los procesos de madurez de los críos, organizándoles la vida ya desde bien pequeños. Supongo que el sistema es partícipe de todo ello.

Recuerdo que, a media mañana, el dolor seguía siendo el protagonista en mi cuerpo. Tenía molestias en las piernas, los brazos, los hombros y el cuello. Quizás hice demasiadas repeticiones en muy poco tiempo sin respetar los descansos. Paco me advirtió que no cogiera mucho peso, por eso levanté solamente quince kilos: diez kilos de barra y cinco

*¹⁶ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

de pesas (dos y medio a cada lado). Sinceramente, hubiera cogido más peso, sabiendo que Evelyn a sus ocho años es capaz de coger 24 kilos en arrancada y 27 kilos **en dos tiempos***¹⁷ -sus récords a día de hoy-. Aun así, hice caso a las instrucciones que me dieron, ¡y cuánto lo agradezco! porque si no las consecuencias hubieran sido mucho peores.

Evelyn ha terminado su entrenamiento algo triste y decepcionada. Paco se ha ido al vestuario cabreado hace ya un buen rato. Mientras, yo espero ahí; en un rincón sin llamar mucho la atención. El resto de niños también recogen el material utilizado colocándolo con cuidado en las estanterías de la pared. Aprovechan sus últimos minutos para jugar, correr y saltar a los que Evelyn también se suma discretamente.

Ante esta situación, pienso que no es el mejor día para empezar con la halterofilia, pero de repente, Paco pone su mano en mi hombro -apretándome fuerte- y me dice “chica es tu turno”. Estoy más nerviosa de lo habitual. Me aprieto los cordones de las bambas algo temblorosa, que poco se parecen a las zapatillas de los demás. Éstas incorporan una suela de plástico duro que permite una mayor estabilidad y sujeción. Además, este material hace retumbar el salto que realizan como parte del gesto técnico y, parece ser que, cuánto más suene mejor. Por tanto, es como si la fuerza con la que resuena correspondiera a la potencia del movimiento. En mi caso, el ruido sería prácticamente inexistente.

Una vez he realizado los ejercicios de calentamiento, -similares a los del resto-, me detengo un rato más para realizar movilidad de brazos y piernas. El entrenador aprovecha para explicar la rutina a los chicos, mientras me preparo psicológicamente como veo que hacen otros deportistas antes de empezar. Llevo mucho tiempo siguiendo entrenamientos de distintos deportistas, observando sus movimientos y gestos e intentando retenerlos en mi memoria. Cojo la barra de diez kilos. La preparo bajo mis pies. Ahora es mi momento.

Mirando fijamente la barra colocada en paralelo a mis pies, soy incapaz de acordarme de la posición inicial del movimiento.

*¹⁷ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

- Antes de hacer movimientos de arrancada o dos tiempos es necesario realizar siempre algunos tirones - dice Paco situándose a mi lado.
- ¿Y cómo debo sujetar la barra? - le pregunto.
- Tienes que coger un agarre medio. Después debes colocar las manos sobre la barra poniendo el pulgar debajo y rodearlo con el resto de dedos - especifica.

Mientras ocupa mi lugar para mostrar todo lo que está diciendo, pienso en la primera toma de contacto de todos los deportistas con la halterofilia. Debe ser una situación similar a la actual o quizás ni se acuerden si lo llevan practicando durante muchos años. Sin perder detalle, me sitúo ante la barra, adopto la misma posición, me agacho, la cojo con un agarre medio y tiro hacia arriba manteniéndola cerca del cuerpo hasta la altura de los hombros.

- ¡Muy bien, ya lo tienes! - oigo de fondo.
- No está mal - dice la voz de Paco. Ahora debes hacer unas cuantas repeticiones hasta asimilar completamente el gesto.

Escuchar eso me da un subidón de adrenalina total. Decido concentrarme en lo que me ha pedido y cada vez tengo ganas de más. Evelyn, sorprendida al verme, deja de jugar y se acerca a la zona en la que me sitúo. Noto que me mira fascinada como si estuviera orgullosa de que realizase el mismo deporte que ella. Descanso un poco entre repetición y repetición y observo a mi alrededor.

Al fondo a la derecha hay un hombre de constitución, más bien, delgada y baja estatura, también haciendo **tirones**^{*18}, obviamente, con una técnica mucho más marcada. Había sido un deportista muy reconocido en la halterofilia española consiguiendo marcas muy buenas en su **categoría de peso**^{*19} y ganando campeonatos nacionales. Ahora, a sus cincuenta y largos, su cuerpo no está para competir, aun así, no deja de venir tres veces por semana a entrenar como si estuviera en plena forma. En el gimnasio todo el mundo lo conoce, de hecho, lleva casi cuarenta años entrenando ahí. Evelyn le tiene un cierto

^{*18} Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

^{*19} Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

cariño, se lo noto en la forma con la que se tratan y conversan, además, siempre lo saluda antes que a nadie cuando llega a sus entrenamientos.

A mi lado se encuentra un chico de unos veinte años en apariencia, aunque fijándome detenidamente en sus facciones podría ser, incluso, más pequeño. El caso es que me llama mucho la atención su camiseta en la que se identifica con letras amarillas: *Crossfit: train for life* **. No es que la halterofilia y el *crossfit* sean entrenamientos totalmente opuestos porque en ambos se trabaja con la fuerza, el equilibrio y la coordinación, pero si tienen matices muy distintos. Mientras la halterofilia prioriza la ejecución de la técnica y la explosividad del deportista, el *crossfit* se caracteriza por la práctica, en un tiempo determinado, de una cantidad variada de ejercicios.

- ¿Por qué has decidido cambiarte a la halterofilia? - le pregunto interesada en saber su respuesta.

Me mira despistado sin saber exactamente de donde viene mi voz y, luego, me dice:

- ¿Y a ti qué te ha animado hoy a probar después de tantos días por aquí?

Lo cierto es que no esperaba tal contestación. Me deja bastante desconcertada a lo que añado:

- No es lícito hablar sobre algo sin conocer y qué mejor manera de entender que poderlo realizar, en este caso, practicar tú mismo.

Parece que el ambiente se empieza a tensar. Se convierte en una situación un tanto extraña o, al menos, así la percibo. Pero, de repente, el chico traza una sonrisa que me tranquiliza un poco.

- Me parece una decisión acertada. En mi caso, me recomendaron que hiciera halterofilia porque tengo buena constitución y base técnica - acaba concluyendo.

Después de unos cuantos tirones y descansos, toca el movimiento de arrancada, un poco más sencillo porque consta de menos pasos que el de dos tiempos. Paco le pide al chico, -con el que mantuve conversación-, que lo ejecute despacio para que pueda apreciarlo bien. Hace el gesto varias veces. Le agradezco su colaboración y me dirijo a por la barra.

** *Crossfit: entrenar para la vida.*

Con el mismo agarre que antes y partiendo de una posición semiflexionada, hago un tirón hacia arriba, esta vez, estirando al máximo los brazos y echando la cabeza para adelante.

Parece que no lo he hecho del todo bien por la cara que pone Evelyn, que no pierde detalle de la escena. Paco me hace unas cuantas correcciones. Me insiste en que en la posición inicial de sentadilla tengo que sacar el culo hacia fuera y mantener la espalda recta. Remarca que ha de ser un movimiento acompañado de un salto que suene y me ayude a potenciar el levantamiento. Y añade, también, que lo más importante es mantener bien extendidos los brazos. Cuantas indicaciones para el levantamiento de una barra a la que todavía no le he puesto ni peso. Es entonces cuando me doy cuenta de la importancia que tiene la técnica para este deporte. Sigo insistiendo una y otra vez en el movimiento para mejorarlo, hasta que decido ponerle peso y levantar quince kilos, el máximo establecido por el entrenador.

En realidad, con esos kilos ya he tenido suficiente porque me ha costado bastante coordinar el gesto técnico y, encima, mantener el equilibrio con ese peso. Evelyn me abraza al acabar el entrenamiento y el resto de levantadores quedan asombrados ante la ejecución del movimiento siendo la primera vez, a pesar de no haber cogido mucho peso.

- Puedes levantar muchos kilos, pero, si no tienes una buena base técnica no te sirve de nada - me explica Paco convencido.

Lo cierto es que tiene razón, siempre se debe empezar desde abajo para adquirir la parte más técnica, que es la fundamental. Por eso se recomienda a los niños que cuanto antes se inicien en un deporte mucho mejor, incluso, en la halterofilia, aunque mucha gente esté en desacuerdo. Se dice que la halterofilia perjudica en el desarrollo físico de los críos porque no es adecuado que trabajen con la fuerza en plena etapa de crecimiento. Por desgracia, una vez más se habla sin conocimiento, ya que lo que se entrena, en edades tan tempranas, es la técnica del levantamiento sin necesidad de añadir peso a la barra.

Los años de iniciación en la halterofilia funcionan con entrenamientos y competiciones basadas en desarrollar la ejecución de la técnica y en realizar ejercicios complementarios de velocidad, potencia y explosividad. De hecho, las competiciones en las que participan los niños desde los siete u ocho años hasta los trece son campeonatos exclusivos de técnica, a partir de esa edad, ya se puede empezar a trabajar con la fuerza. Evelyn lleva desde los seis años practicando halterofilia debido a la admiración por los logros deportivos de su madre y a la vinculación familiar hacia este deporte.

Del palo de escoba al palo de madera y de la barra de cuatro kilos a la de ocho hasta llegar a la de quince, así es como recuerda sus inicios. Aunque sea capaz de levantar la barra con kilos y competir al mismo nivel, el peso no es el objetivo principal en estas primeras etapas de formación en la halterofilia. A Evelyn le preocupa lo que los demás puedan pensar sobre este deporte por eso siempre lo defiende delante de sus amigos y en el colegio. Así ella contribuye a desmontar el mito generado en torno a la halterofilia “como deporte perjudicial para el crecimiento de los niños”.

La humildad hacia el éxito

Retrato a Andrea Garrido

Sábado catorce de abril. El gimnasio se prepara para el Campeonato Absoluto femenino de Cataluña. El Club de Halterofilia de Matadepera lleva años situado en las instalaciones deportivas municipales de la Calle Mariapfarr, 8. Ocupando todo el largo de la calle, tienen espacio para fútbol sala, pádel, tenis y básquet, en la zona exterior, y para halterofilia, en la interior. Son las diez de la mañana y algunas competidoras ya asoman por allí.

El gimnasio no solo pertenece a los deportistas del club de halterofilia, también a los socios que pagan regularmente sus cuotas para utilizar las máquinas. De hecho, los jugadores del resto de deportes las usan para potenciar su físico al menos un día por semana. Así pues, se acaban juntando deportistas de distintas disciplinas en un gimnasio relativamente pequeño para el espacio que abarcan las instalaciones.

Un vallado de aluminio con barrotes -color magenta envejecido- rodea el complejo deportivo. En la entrada hay una fuente de la que apenas sale agua y un banco verde recién pintado; a la izquierda una pista cubierta bien condicionada y a la derecha un parque con un pequeño balancín y tobogán. La puerta principal conduce al gimnasio, en el que José Luís siempre sale a dar un cálido recibimiento a los suyos o las indicaciones oportunas a los visitantes. Éste lleva casi cuarenta años trabajando como conserje los mismos que el club de halterofilia en funcionamiento.

- Perdone, ¿los del club de halterofilia? - pregunta una joven.

Lleva una mochila más grande que ella con las iniciales CHBL. Más abajo en letra minúscula se aprecia: Club Halterofilia Blanes.

- Tienes que ir al fondo a la derecha - le responde amablemente.

Antes de que la chica diga nada más, él se anticipa y señala los vestuarios.

- Allí encontrarás taquillas donde dejar tus pertenencias. La competición no empieza hasta cuatro de la tarde... ¿No has llegado muy temprano? - se atreve a preguntar.

Ella, que no esperaba esa reacción por su parte, dice convencida:

- Me gusta venir antes a las competiciones para prepararme psicológicamente y concentrarme mejor en mis objetivos.

Las competiciones por categorías y los campeonatos a nivel de Cataluña se celebran en los distintos clubs de halterofilia, los cuales adaptan sus gimnasios a las condiciones pertinentes establecidas en el reglamento de la Federación Catalana de Halterofilia. En este caso, es el club de Matadepera quién tiene la responsabilidad de habilitarlo y los miembros de la junta directiva de prepararlo para el certamen deportivo.

Francisco Gómez, -más conocido como Paco-, presidente y entrenador del club, y su hijo Oscar Gómez, vicepresidente deportivo y entrenador en el CAR de Sant Cugat, entran al gimnasio. Tienen que dejarlo todo organizado para la tarde. Mueven toda la maquinaria: las cintas de correr, las bicicletas estáticas y los aparatos de musculación hacia el almacén. Han de dejar el gimnasio lo más parecido posible a un escenario donde tendrá lugar la competición, acondicionando una zona de preparación previa para las deportistas y un espacio reservado para el público.

Son casi las doce del mediodía. Cada vez se ven más chicas. Algunas, más mayores, vienen solas y otras, más jóvenes, acompañadas de sus respectivos entrenadores. La mayoría de halterófilas tienen la costumbre de llegar horas antes a la competición para planificar junto a su entrenador la estrategia a seguir y prepararse mentalmente. Los familiares, normalmente, aparecen minutos antes de empezar la competición mientras los jueces verifican que todo funcione correctamente.

Se escucha jaleo a la entrada del recinto. Acaba de llegar una furgoneta blanca de nueve plazas. Cinco chicas y tres hombres salen de ella. Van uniformados igual. Ellas con una chaqueta roja algo ajustada y un pantalón corto, ellos con una chaqueta del mismo color con el distintivo de entrenador a juego con el pantalón largo. Las mochilas, serigrafiadas con un escudo en el centro, son oscuras con ribetes rojos. Son del Club de Halterofilia de Molins de Rei; el eterno rival de las atletas de Matadepera.

A nivel de Cataluña, el club de Molins de Rei y el de Matadepera son los dos mejor posicionados. El club de Matadepera presenta al Campeonato Absoluto a tres deportistas: María José Gómez (39 años) para la **categoría de peso**^{*21} de menos de 90 kilos, Damaris Sosa (36 años) para menos de 69 kilos y Andrea Garrido (18 años) para menos de 58 kilos. Entre ellas, destaca Andrea Garrido que, a su edad, ya ha sido campeona de España, batiendo récords en distintas categorías y obteniendo grandes marcas en campeonatos nacionales y europeos.

Andrea se inició en la halterofilia a los doce años, -una edad más bien tardía-, pero tuvo una progresión inmensa en poco tiempo. Sus cualidades físicas, en cuanto a dominio de

^{*21} Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

la técnica, y su temperamento, respecto al sacrificio y compromiso demostrado, la convirtieron en una gran deportista. A los quince años la premiaron con una beca para acceder al CAR.

Alejado del núcleo urbano de la ciudad de Sant Cugat, se encuentra uno de los centros de alto rendimiento más prestigiosos de todo el país. Un enorme complejo de instalaciones conectadas entre ellas donde se practican actividades deportivas muy variadas. En fotografías parece mucho más bonito pero, desde el aire, parece una cárcel rodeada de una gran arboleda, -limitada por la carretera y la vía del tren-, o así es como lo describen algunos.

Estos centros facilitan a los deportistas combinar su vida académica con la deportiva teniendo todo lo que necesitan dentro del mismo recinto. La mayoría de becas suelen ser internas, que incorporan alojamiento, manutención, uso de instalaciones y servicios, aunque la de Andrea es mixta, que incluye todo menos el alojamiento, ya que vive a menos de veinte kilómetros.

El campeonato está a punto de empezar. Los jueces y el equipo técnico llevan rato conversando entre ellos. Antes han comprobado que todo esté en orden: la tarima, las barras, las pesas y los aparatos que verificarán la validez de los levantamientos. Hay tres jueces, uno central y dos laterales, y cada uno de ellos controla un elemento distinto. La suma de los tres proporciona el veredicto sobre el movimiento realizado. Son dos hombres y una mujer con cierta experiencia los que forman ese equipo técnico.

En una pequeña sala, -contigua a la zona de competición-, se encuentran todas las competidoras ya con la vestimenta reglamentaria. Un cóctel de colores y emociones llena la habitación de vida. Quizás, los minutos antes de iniciar la competición, sean los momentos más duros, aquellos en los que se piensa demasiado en los objetivos de la temporada. Son, por tanto, muy decisivos para las deportistas. Algunas hablan con su entrenador, otras se aíslan con la música en un rincón o, simplemente, se sientan tranquilas a esperar su turno.

Andrea es de las que prefiere estar calmadas. Está apartada del resto en un banco recogiendo el pelo para la competición. Masajea con cuidado sus rodillas, que están a punto de soportar mucho peso, y se aprieta nuevamente los cordones de sus zapatillas.

Saca del fondo de su mochila dos muñequeras azules a las que le tiene un cariño especial. Se las regaló su madre y las lleva desde que empezó a competir con tan solo doce años. Sonríe al ponérselas e inmediatamente después coge los cascos para escuchar esa canción que tanto le gusta y motiva antes de cualquier campeonato importante.

What doesn't kill you makes you stronger, stronger

Just me, myself and I

What doesn't kill you makes you stronger,

Stand a little taller

*Doesn't mean I'm lonely when I'm alone **.*

Se abren las puertas del gimnasio. Empieza a entrar la gente. No hay capacidad para muchas personas, aunque nadie se queda sin sitio. La halterofilia es un deporte más bien minoritario y de seguimiento pasional. La mayoría son familiares, amigos o interesados en este deporte. La familia de Andrea se sitúa en el extremo izquierdo ocupando gran parte de la sala. En el lado contrario, se encuentra la mesa desde la que el controlador técnico dirige la competición dando paso a las participantes. Para ello un ordenador, unos altavoces y un micro son suficientes.

Ahora sí, “damos comienzo al Campeonato Absoluto de Halterofilia en categoría femenina de Cataluña” dice una voz masculina con tono musical. Se proclama el silencio entre el público. Los jueces toman asiento y las chicas se empiezan a preparar. La competición se divide por categorías según el peso corporal de las deportistas. El orden de salida se establece en función de los kilos que se le ponen a la barra. Primero se compite para los tres movimientos de **arrancada**^{*23} y, después, para los tres de **dos tiempos**^{*24} en un margen de dos minutos para realizar cada serie.

*** Lo que no te mata te hace más fuerte, más fuerte, / solo yo, conmigo misma. / lo que no te mata te hace más fuerte, / te levanta un poco más alto / eso no quiere decir que me sienta sola cuando estoy sola.*

^{*23} Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

^{*24} Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

Paco y Oscar ya están en la tarima preparados. Ellos son los encargados de ir colocando las pesas en la barra dependiendo de los kilos que levante cada competidora, los cuales serán anunciados previamente por el controlador. Nerea Jiménez es quién inaugura esta competición.

- A tarima Nerea Jiménez. Se prepara Helena Fernández - anuncia el *speaker*.

Nerea pisa decida la tarima con la esperanza de dar lo mejor de ella. Es una chica alta y de constitución no muy fuerte, pero con una excelente coordinación en la ejecución del movimiento. Distinta al prototipo de competidora, -que suelen ser mujeres bajitas y fuertes-, sorprende su adaptación a posibles hándicaps en la práctica de halterofilia y su capacidad para potenciar otras habilidades técnicas. La halterofilia es un deporte que lo puede practicar todo aquel que quiera sin necesidad de tener una complexión del cuerpo específica.

Salen una tras otra según las llama el controlador. Tantas horas de preparación para realizar un movimiento en segundos, que corre el riesgo de convertirse en nulo sino se ejecuta correctamente. Llega el turno de Andrea Garrido. Se prepara moviendo el cuello de un lado hacia otro y dando un pequeño salto para hacer desaparecer los nervios previos. Antes de pisar la tarima, sumerge sus manos en magnesio y las expulsa efusivamente contra la pared. Se coloca paralelamente a la barra de 65 kilos. Mira al frente hacia un punto fijo, se agacha, aspira profundo, coge la barra y, al fin, los levanta realizando un perfecto movimiento de arrancada.

Su primera reacción, al soltar la barra de golpe, es sonreír, seguidamente, mira a su derecha buscando la mirada de su abuela. Ella lleva rato observándola desde un rincón, donde se puede ver la sala en la que esperan las competidoras. Va en silla de ruedas, pero eso no le impide asistir a todas y cada una de las competiciones importantes de su nieta. Busca las zonas de mayor campo de visión, que resultan ser siempre los sitios más privilegiados para disfrutar de la prueba. Junto a ella, se encuentra el marido y abuelo de Andrea, sus padres y otros miembros vinculados al club.

- Hoy está especialmente nerviosa, se toca demasiadas veces la oreja - comenta su madre a los abuelos.

Esa aclaración parece no importarles muchos ya que siguen con el mismo rostro de ilusión y sin preocupación.

- Yo la veo genial. Siempre sabe mantener la calma en los momentos difíciles. Es una campeona - afirma su abuelo.

Ahora toca la ejecución de dos tiempos, en la que se sigue el mismo procedimiento anterior. Este movimiento suele ser más problemático para la mayoría de deportistas, ya que consta de fases: la **cargada***²⁵ y el **envión***²⁶, aunque es con en el que más se exhibe Andrea. Las chicas se concentran para la segunda parte de la competición. Algunas miran las pantallas con los resultados hasta el momento y otras prefieren no fijarse. El ambiente está tenso. A pesar de la participación femenina, se desprende una imagen predominada por hombres en la que solo se aprecian figuras masculinas asumiendo el rol de entrenador, no hay ni una sola mujer.

Entre las veinte competidoras y los 120 levantamientos realizados en total, los resultados de Andrea figuran como la mejor marca del torneo. Por tanto, se proclama vencedora con un total olímpico de 150 kilos, - 65 en arrancada y 85 en dos tiempos-.

Después de pasar un largo rato en la ducha, sale del vestuario y, -como si no fuera la nueva campeona de Cataluña en categoría absoluta-, saluda a los suyos. El triunfo ha hecho especial ilusión a sus familiares que la esperan eufóricos. Ella solo manifiesta una tímida sonrisa ante la situación.

Parece una chica totalmente distinta. Acostumbrada a verla en maillot y zapatillas deportivas la veo aparecer con un vestido corto de flores y unas sandalias a juego. Su cabello color castaño cobra vida liberándose de los moños que lleva siempre para los entrenamientos y competiciones. En realidad, tras esos recogidos se esconde una ondulada y larga melena. Un poco de sombra de ojos, un poco de color en las pestañas y un poco de brillo en los labios hacen cambiar totalmente su expresión. Una vez más, el mito, respecto a los estereotipos creados en torno al perfil de deportistas, se rompe. Andrea se abraza a su abuela mientras los rayos de sol, que iluminan su rostro con fuerza, crean una imagen digna para el recuerdo.

*²⁵ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

*²⁶ Este concepto aparece explicado en el glosario, ordenado alfabéticamente, situado al final de este trabajo.

La joven es una muestra de humildad constante en su vida cotidiana y en el deporte. El sacrificio, el esfuerzo y la dedicación de estos años han hecho de ella la mujer y deportista en la que se ha convertido hoy. Tiene un largo recorrido deportivo ya que es capaz de gestionar sus éxitos sin dejar que éstos le influyan o la lleven por el mal camino. Sus fracasos son como obstáculos que debe superar para mejorar tanto personal como deportivamente. Su rápida progresión es fruto de su personalidad y su madurez. Tiene solo dieciocho años y un gran futuro como levantadora, quien sabe si también como diseñadora de animación.

Del día de hoy, -dejando de lado el resultado del campeonato-, lo que más valora Andrea es poder disfrutar de su familia haciendo lo que más le gusta.

Todavía siguen en el mismo rincón charlando cómodamente. Su madre saca el móvil y le enseña vídeos de sus levantamientos, los cuales observa con detenimiento. De golpe, como acordándose de algo, empieza a buscar a alguien en la sala. Tenía razón cuando decía que era un tanto despistada con las cosas. Al instante, su mirada se cruza con la mía y sonrío con cierto alivio. Hace el gesto de venir y, lo cierto es que, contemplando aquella cálida escena, no me importaría esperarla durante un rato más.

De El Salvador a Barcelona

Retrato a Damaris Sosa

Estoy muy indecisa y no sé qué hacer. No me atrevo a dejar todo aquí y marcharme sola. Nadie me garantiza que vaya a funcionar, pero, por otro lado, qué gran oportunidad me está brindando la vida. Tengo miedo. No quiero equivocarme con mi decisión. Aun así, sé que mis padres me van a apoyar con lo que haga. Además, siempre he querido salir de mi país y viajar a otro continente. Creo que esta experiencia marcará el resto de mi vida.

Fdo. **Damaris Sosa**, El Salvador. (Octubre 1998)

Esto fue lo que escribió Damaris días antes de marcharse. Una joven salvadoreña de dieciocho años que decidió apostar por la halterofilia dejando todo lo construido atrás. Lo cierto es que no llevaba mucho tiempo practicando este deporte cuando le ofrecieron una beca con la posibilidad de irse a Atlanta o Barcelona. No tardó mucho en decantarse por Barcelona, tal vez, porque no tendría más ocasión que ésta de viajar a Europa.

Me enseña su preciado diario, -rugoso y desgastado por el paso del tiempo-, de donde extraigo dichas palabras. Es pequeño, pero cada página contiene parte de su alma y, en su conjunto, forman su verdadera esencia. No quisiera para nada estropearlo, así que se lo devuelvo en seguida, pero antes me escribo algunas citas. Son las cuatro de la tarde. Estamos en una terraza llena de gente. Se oyen conversaciones, risas y gritos, pero yo solo puedo escuchar su historia.

Damaris ha sido siempre una gran deportista, por lo que, a lo largo de estos años, ha probado muchos deportes debido a su condición física y cualidades. El último de ellos: el baloncesto. A pesar de su estatura de metro sesenta y cinco, no se le da nada mal, aunque acaba disgustándole por tratarse de un deporte en equipo. No tolera que la gente no se sacrifique, apueste o luche lo mismo o tanto como ella, ni soporta el hecho de que sus acciones dependan y repercutan sobre un colectivo. Es entonces cuando se da cuenta de su ambición en el mundo del deporte y de su necesidad por encontrar algo donde pueda tener el control absoluto.

Con quince años recién cumplidos, Roberto Guerra, su profesor de educación física, la lleva a un entrenamiento de halterofilia; un deporte bastante reconocido en El Salvador, al menos, algo más que aquí. Roberto, además de profesor, es competidor y entrenador de halterofilia y quién ve algo especial en Damaris, no solo en sus habilidades físicas y técnicas, sino en su rápida progresión como levantadora. Por fin ha encontrado su sitio: “fue probarlo y enamorarme”. Al decir esas últimas palabras se emociona recordando sus inicios.

“La verdad es que mi vida se ha formado en torno a la halterofilia. Tengo treinta y seis años y no veo el día en que tenga que dejar de practicarlo” - me confiesa. Esto permite replantearme muchas cosas y dar sentido al verdadero significado de las palabras esfuerzo y sacrificio.

Sus años siguientes están muy marcados por este deporte, en el que da muy buenos resultados llegando, incluso, a entrenar con la selección juvenil de El Salvador. Su mejora es tan abismal en un periodo tan corto de tiempo, el cual no llega a dos años, que es la única candidata que obtiene una beca para ir a los Juegos Olímpicos de Sídney del 2000 donde, por primera vez, la halterofilia femenina forma parte del programa olímpico.

Esta beca proporciona la posibilidad de entrenar en centros de alto rendimiento mucho mejor condicionados, en cuanto a infraestructuras, con grandes personalidades deportivas y numerosos expertos en la materia. Sus opciones son Atlanta o Barcelona. Su decisión final es Barcelona, donde se encuentra uno de los cuatro centros de alto rendimiento de toda España.

- Fue una noticia que no esperaba. Al saberlo me puse a entrenar como loca porque quería estar en plena forma en esta nueva etapa deportiva.

A lo que añade:

- Me considero una persona constante que lucha por conseguir sus sueños, de hecho, siempre he sido así.

Se empieza a levantar un viento bastante molesto que entorpece la tarde. Quitándose el pelo de la cara y escondiéndolo por detrás de la oreja me cuenta sobre su infancia.

Damaris era una niña educada y responsable a la que felicitaban por su buen comportamiento y manera de trabajar. Aun así, era muy activa y nerviosa, por eso siempre había practicado algún deporte para intentar canalizar toda esa energía. Una chica ambiciosa y luchadora que afronta los retos como oportunidades para convertirse en alguien mejor. Su situación familiar y entorno más cercano contribuye en su formación personal convirtiéndola en una joven valiente capaz de deshacerse de los lazos que la vinculan a un lugar para construirlos en otro empezando de cero.

No ha cambiado mucho desde entonces, ya que sigue teniendo el mismo comportamiento, la misma conducta y los mismos rasgos que la caracterizaban de pequeña. Ha vivido un temprano proceso de madurez, además de difícil, en el que se las ha tenido que apañar sola para seguir adelante. A pesar de que su principal apoyo se encontrase lejos, ha sabido buscar siempre una solución para afrontar sus problemas. Todo eso ha constituido su

carácter de ahora porque como se suele decir “nuestras experiencias del pasado marcarán nuestro futuro”.

La práctica de halterofilia aporta aspectos positivos que influyen en su personalidad y calman su afán por aprender constantemente cosas nuevas. Muy pocas chicas hacían halterofilia, de hecho, era la única en su colegio.

- Debes levantar muchos sacos de patatas con esa fuerza - le decían sus compañeros ridiculizándola.

A lo que Damaris respondía educadamente:

- Yo practico halterofilia y hago levantamiento de pesas.

Ellos actuaban de esa manera porque veían extraño que una chica practicase un deporte tan masculinizado en esa época como era la halterofilia y, en parte, lo continúa siendo hoy en día. Más adelante, esa condición de levantadora le permite ganarse el respeto del resto de compañeros, sobre todo, de aquellos que se habían reído de ella.

- Me preocupa que mi hija pueda sufrir algún tipo de exclusión por practicar halterofilia - comenta.

En mi caso fueron solo comentarios que no me afectaron demasiado, pero el grado de discriminación podía haber llegado a más. Vivimos en un mundo que etiqueta a las personas según sus actos, gustos y creencias, en vez de por las acciones que contribuyen a crear un lugar mejor.

Es entonces cuando veo oportuno sacar un tema que está muy presente hoy día. Se trata de la discriminación en ambos géneros, aunque el femenino sale peor parado, en uno de los ámbitos más evidentes: el deportivo, plagado de estereotipos que desvalorizan a la mujer.

Veo a Damaris nerviosa. Lleva rato moviendo las piernas como si algo le molestase. Se muerde el labio superior repetidas veces como causa de su inquietud y al escuchar estas reflexiones decide intervenir.

- Considero que gran parte de la culpa la tienen los medios de comunicación, quiénes han ayudado a construir una imagen idealizada de la deportista. Conozco un caso de primera mano - confiesa.

Una de las compañeras de Damaris de la escuela hacía *ballet*. Esta chica era bajita y de constitución corpulenta, pero tenía mucha facilidad para la ejecución y coordinación de los movimientos. El resto de bailarinas siempre murmuraban cosas y se reían mientras bailaba, incluso el mismo profesor, -considerado el referente-, adoptó esa actitud de menosprecio hacia ella. Así pues, por el hecho de romper con el estándar de bailarina establecido “chica alta y delgada” despreciaron el trabajo que realizaba, valorando más su condición física.

Y como ésta, existen muchas otras historias en las que se intenta degradar la figura de la deportista, teniendo más en cuenta su físico y su belleza antes que sus propios éxitos. Por desgracia, sucede en casi todos los deportes y especialidades.

- ¡A mí me gusta mi cuerpo! - exclama Damaris.

Lo cierto es que, en los deportes de resistencia como el waterpolo pero, sobre todo, en los de fuerza como la halterofilia, el cuerpo se transforma y adopta una figura concreta en función de las zonas más ejercitadas muscularmente. El desarrollo corporal que adquieren algunas deportistas les hace no sentirse cómodas con su propio cuerpo, lo que les afecta negativamente.

- La gente me dice que no tengo cuerpo de deportista de halterofilia, aunque lo más importante no es lo que puedan decir de ti, sino sentirse bien con uno mismo - concluye convencida de sus palabras.

Un brillo de labios perfectamente aplicado, unos ojos sombreados color nácar y unas largas pestañas pintadas -artificiales, pero muy bien puestas-. Así es Damaris: coqueta y presumida. En la calle y en los entrenamientos. En el trabajo y en las competiciones. Entre semana y los domingos. Le gusta ir siempre arreglada y maquillada en cualquier situación.

El fuerte viento trae consigo nubarrones oscuros que no tardaran mucho en convertirse en agua. Lo mismo piensa Damaris al observar el cielo con mirada nostálgica. En ese preciso instante, dice a media voz “tenía grabada en mi memoria esta imagen y me acaba de trasladar a mi país, precisamente, al día en que me fui”.

Uno de noviembre de 1998. Son las seis de la mañana. El huracán Mitch, que ya había pasado por otros países de América Central, llega a El Salvador dejando muchas víctimas y destrozos a sus espaldas. Se extiende el pánico entre la población y el gobierno, -como

medida de prevención-, activa los servicios mínimos de transporte que afectan a todo el país. Como si de una película de terror se tratase, árboles y casas iban cayendo como consecuencias directas de la catástrofe.

La familia de Damaris, de acuerdo con su decisión, empieza a dudar sobre su marcha a Barcelona, ya que cree que la llegada del huracán es una señal en relación al futuro de su hija. Entienden este impedimento como un obstáculo para retenerla. Las creencias y supersticiones invaden esta situación, que termina con un desenlace pacífico a la vez que arriesgado.

Después de horas intentando ponerse en contacto con el aeropuerto Internacional de El Salvador, una zona poco afectada, le comunican que de todos los vuelos programados solamente saldrán dos: uno hacia Madrid y el otro a Montreal. Sabiendo que su vuelo sigue intacto tiene aún más clara su postura. Su carácter y tozudez convencen a sus padres y a las siete de la tarde llegan al aeropuerto. Parece un desierto, prácticamente sin personal, servicios ni pasajeros. El miedo se ha apoderado del país. Damaris no se lo piensa dos veces y sube a ese avión junto al piloto y diez pasajeros más. Catorce horas después, haciendo escala en Madrid, llega a Barcelona donde empieza una nueva vida.

“Parece difícil de creer, pero es la realidad. Es una anécdota que siempre recuerdo y me gusta explicar, ya que cambió mi vida. Me dije a mi misma ahora o nunca y la decisión no pudo ser más acertada”. Aun así, pasaron momentos muy angustiosos. El huracán Mitch fue uno de los ciclones tropicales más peligrosos y devastadores para Centroamérica que, por suerte, no tuvo graves repercusiones para su familia, pero sí, para otras.

“Me vine con dieciocho años a la aventura sin conocer a nadie ni tener ninguna referencia en el país”. El silencio se apodera de ella. Traga saliva y continúa. “La adaptación fue dura, pero el recibimiento de mis compañeros me ayudó a integrarme”. El centro de alto rendimiento de Sant Cugat se convirtió en su nuevo hogar.

Pasan lista cada mañana para el recuento de los deportistas e, inmediatamente después, los separan en función de sus disciplinas. Damaris es la única chica que practica halterofilia de un grupo de nueve atletas. Sus compañeros muestran especial interés en conocer los motivos de su llegada.

- No sabíamos que la halterofilia fuera un deporte importante para El Salvador - le preguntan.
- No tiene la misma repercusión que en otros países, por eso decidí aceptar la beca para venir aquí - responde.

Conectan entre ellos desde el principio, ya que no solamente comparten entrenamientos, también clases y ratos libres. La mitad son catalanes y el resto de otras ciudades españolas, por lo que a raíz de la convivencia y con el tiempo, se convierten en una gran familia. Lejos de sus casas y los suyos, estos jóvenes se forman día tras día tanto educativa como deportivamente a nivel profesional. Su motivación diaria y mutuo apoyo los mantiene muy unidos.

Pasa dos años realizando entrenamientos muy duros en el centro como preparación para los Juegos Olímpicos de Sídney. Ha logrado en muy poco tiempo obtener buenas marcas para su categoría de peso. Deciden que va a competir para su país pero, a último momento, llevan a otra deportista en su lugar porque consideran que es una joven con mucha progresión aun por delante. El enfado es tremendo. Meses más tarde, decide que todos los logros que consiguiera en su carrera deportiva serían para España. Desde entonces, tiene las dos nacionalidades, aunque solamente ha competido para la española.

Su beca termina pero, sus ganas por mejorar continúan. Ha aprendido tanto que decide quedarse unos años más. En el centro deportivo se enamora perdidamente de uno de sus compañeros, lo que influye a la hora de tomar una decisión respecto a su futuro. Encuentra trabajo y club donde seguir entrenando y su situación se estabiliza de la noche a la mañana, por lo que decide no marcharse.

Damaris busca algo en su bolso. Lo encuentra rápidamente y lo deja encima de la mesa. Es un pequeño monedero que abre para extraer una fotografía, en la que se observa a un hombre atractivo de unos 25 años posando ante un bonito paisaje de montaña. En el extremo derecho inferior se identifican unas letras “para Damaris, con cariño de Oscar”.

- Él es mi marido: el chico del que me enamoré y el padre de mi única hija - dice con una tímida sonrisa.

Parece otra persona. No solo es la mujer fuerte, sincera y valiente que ha demostrado y aparentado ser, también es tierna, cariñosa y sensible, aunque quizás trate de ocultarlo.

Su vinculación con el Club de Halterofilia de Matadepera nace de la relación con Oscar, que entrena allí desde que su padre, -el mismo que hoy dirige la entidad-, decide apuntarlo de pequeño. El club cada vez tiene más deportistas y necesita una junta directiva que apoye y respalde las decisiones del presidente. Damaris y Oscar deciden emprender este proyecto juntos por su pasión hacia este deporte. La entidad no tiene grandes instalaciones, pero crece gracias al buen trabajo y la humildad de los que participan en él. Se define como club familiar porque lo fundaron los padres de los levantadores que compiten hoy en día.

- Creo que la mejor etapa de mi vida la estoy viviendo ahora, tanto personal, profesional como deportivamente - se sincera conmigo.
- Después del logro que conseguí en 2016, -ser la campeona mundial de la categoría máster-, me veo con fuerzas para seguir hacia delante todavía un poco más. Quiero que mi hija me vea como su modelo a seguir - concluye.

Damaris es una mujer muy ocupada. Tiene su trabajo, sus tres o cuatro entrenamientos por semana y sus labores en el club. Es un ejemplo de dedicación y sacrificio en una vida llena de responsabilidades. Su fuerte carácter y energía se reflejan, sobre todo, en la práctica de halterofilia donde, en muchas ocasiones, se cabrea con ella misma.

Se hace tarde y no quisiera pasar por alto algo que me inquieta. Lleva rato hablando sobre cosas a las que no doy tanta importancia. Así que, le interrumpo para preguntarle:

- ¿Qué significa para ti la halterofilia?

Se queda muy parada. Quizás no se esperaba esa pregunta. Se toma un tiempo para responder y con un brillo especial en sus ojos confiesa:

- La halterofilia es mi manera de entender la vida, no sabría subsistir sin ella. Hace veinte años este deporte me dio todo lo que tengo hoy: mi marido, mi hija y mi felicidad.

Autocrítica

Quizás este trabajo me ha venido grande o tal vez aspiraba muy alto cuando pensé que sería capaz de escribir de la forma en que Gay Talese describe a sus personajes o con la que George Plimpton participa en sus relatos. En cualquier caso, los he tomado como referentes intentando seguir sus pasos a partir de las técnicas del periodismo narrativo.

La aparición de este género cambió la manera de entender el periodismo en los años sesenta del S.XX. Se caracteriza por buscar una mirada propia a partir de la proximidad con las fuentes y por la construcción de escenas a partir de detalles simbólicos. Estos nuevos formatos y técnicas permiten una mayor libertad creativa a la hora de contar una historia, especialmente, si se retrata un personaje. Así pues, el periodismo gana en composición y estilo y, sobre todo, en calidad literaria.

Considero que aquello más significativo y provechoso del nuevo periodismo es la relación con las fuentes para poder conseguir perfiles más fidedignos de nuestros protagonistas. Es un buen método para conocer más sobre ellos teniendo en cuenta sus gustos y aficiones, sus conversaciones con otros personajes, su manera de actuar, así como su cotidianidad. En este contexto, los detalles significativos de aquellas escenas en las que se ven implicados adquieren un valor incalculable.

Sin duda lo mejor que he podido hacer es escoger como trabajo de final de carrera este proyecto, que me ha dado la oportunidad de crear un vínculo muy cercano con mis personajes y la libertad para construir un relato en función de mis propias percepciones. Lo empecé muy ilusionada porque no tardé mucho tiempo en dar con mis protagonistas, que me pusieron muchas facilidades. Además, topé con personas serviciales e interesadas en ayudarme sin importar el tiempo empleado. El contacto vía mail y teléfono del principio, más el hábito de vernos asiduamente de después, creó una importante conexión y estableció una relación de confianza.

Tal vez, el problema se ha dado a la hora de ordenar toda esa información, seguimiento, sensaciones y detalles que se desprenden de las escenas vividas. Se ha notado la falta de experiencia en la construcción de historias mediante el uso de técnicas narrativas y, también, el exceso de autonomía para escribir sobre ello. Acostumbrados a trabajos periodísticos más centrados en el campo de la investigación, olvidamos una parte

imprescindible y difícil de adquirir, si no es con práctica, como son estos proyectos más característicos del ámbito literario.

Realmente, no sé si en los retratos habré sido capaz de cumplir con todos los objetivos marcados en el trabajo. O si habré dado respuesta a todas las cuestiones relacionadas con el deporte de élite femenino cogiendo como caso la halterofilia. He intentado integrar las motivaciones que me llevaron a realizarlo en los retratos de las protagonistas. El hilo conductor es la halterofilia, aunque no es más que una excusa, -sin desprestigiar dicho deporte-, para poder tratar inquietudes respecto a la temática del deporte de élite en el ámbito femenino desde su formación.

Aun así, ha sido una grata experiencia. Obviamente, cuando realizas cualquier trabajo, y más si se trata de aquel que culmina con tus años en la universidad, aprendes muchas cosas debido al tiempo que le implicas. Estoy segura de que proyectos como éste, aunque puedan ser mejorables, tienen una importante trascendencia personal, ya que son distintos a los habituales. Más allá de la formación para la preparación profesional, debemos quedarnos con el aprendizaje adquirido con cada uno de los proyectos realizados y por realizar.

Glosario

Este glosario pretende dar a conocer los términos específicos que se desarrollan en la práctica de la halterofilia:

Agarre:

El agarre hace referencia a la sujeción de la barra y el tipo de agarre que se utiliza en halterofilia es el de gancho. Éste consiste en coger la barra con la palma de las manos hacia abajo, poner el pulgar abrazando la barra y, luego, colocar el resto de dedos. De esta manera, el pulgar queda debajo de los dedos índice y corazón.

El agarre usado en la arrancada es distinto al agarre utilizado en dos tiempos, la diferencia se encuentra en el ancho, es decir, no existe una separación de las manos fija y establecida, sino que dependerá de la morfología de cada deportista. El agarre de gancho evita que se pueda abrir la mano y soltar la barra, por lo que se considera un agarre seguro y eficiente.

Arrancada: (*snatch*)

La arrancada junto con los dos tiempos son los movimientos de competición que forman parte de la halterofilia. La arrancada es el movimiento más técnico y se ejecuta desde el suelo hasta arriba en una sola vez. Así pues, se realiza un tirón en el que se sube la barra lo más alto posible, se extienden los brazos, se realiza un pequeño salto y sentadilla para acabar el gesto con el deportista de pie y totalmente estirado.

En este ejercicio el agarre suele ser más ancho y se levanta un peso generalmente inferior, ya que se trata de un movimiento más explosivo y directo.

Cargada:

La cargada es el primer movimiento en la técnica de dos tiempos. Éste consiste en elevar la barra desde el suelo hasta posicionarla por encima de los hombros realizando un tirón y una sentadilla.

Categoría de peso:

En la halterofilia las categorías de competición se dividen en función del género y del peso de los participantes. Por tanto, es posible que niñas de dieciocho años compitan con mujeres de cuarenta porque se encuentran en la misma categoría de peso. Así pues, éste

es uno de los pocos deportes en que la edad no es significativa para la formación de grupos de competición.

Dos tiempos: (*clean and jerk*)

La técnica de dos tiempos consta de dos fases: la cargada y el envión. Este movimiento es más lento debido a que el atleta debe realizar una parada con la barra en los hombros realizando un tirón y una sentadilla. Después, debe flexionar las piernas empujando la barra hacia arriba, con un pequeño salto haciendo como una tijera, en que una pierna va hacia delante y la otra hacia atrás.

En este ejercicio el agarre suele ser más cerrado y se levanta más peso, porque este movimiento se realiza en dos veces lo que permite coger mayor impulso.

Envión:

El envión es el segundo movimiento en la técnica de dos tiempos. Éste consiste en realizar una semiflexión, -simulando un muelle-, para levantar la barra extendiendo al máximo los brazos por encima de la cabeza.

Sentadilla:

La sentadilla es un gesto técnico que se realiza en posición erguida. El movimiento consiste en flexionar las rodillas y la cadera bajando el cuerpo hacia el suelo verticalmente y volver a la postura original. Éste es uno de los ejercicios básicos para el entrenamiento de la fuerza que fortalece los huesos, ligamentos y tendones de las piernas y caderas y, además, contribuye a mejorar el equilibrio.

Tirones:

Los tirones hacen referencia al gesto que consiste en elevar la barra desde las piernas hasta su extensión total, impulsando la barra hacia arriba con los brazos lo más vertical posible sin separarla del cuerpo.

Para elevar todo el peso se debe ejercer la mayor fuerza de extensión de piernas sin que el tronco se vaya hacia delante o hacia atrás. Los tirones son un gesto técnico incorporado a cualquier movimiento de la halterofilia y se utilizan como parte de la preparación previa al entrenamiento de los deportistas.

Bibliografía

Libros:

CANTAVELLA, J. (1996). *Manual de la entrevista periodística*. Barcelona: Editorial Ariel Comunicación.

EVERETT, G. (2015). *Halterofilia: Guía completa para deportistas y entrenadores*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA. (1973). *Halterofilia básica*. Madrid: Editorial Doncel.

JIMÉNEZ, R. (2015). *El deporte femenino español en los Juegos Olímpicos*. Consultado 26 febrero 2018, desde http://transparencia.gob.es/transparencia/dam/jcr:7aa457c3-2ecc-4eff-aff7-286ae022fc65/Deporte_Femenino_JJOJ.pdf

LÓPEZ, P. (2011). *Deporte y mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones*. Consultado 2 marzo 2018, desde <http://www.mujiresenred.net/IMG/pdf/web-guia-mmcc-vp.pdf>

MENA, L. A. (2010). *Descifrando huellas, características del mimeógrafo al ciberespacio*. Cali (Colombia): Editorial ¡Periodismo Libre!

PLIMPTON, G. (2015). *El hombre que estuvo allí*. Barcelona: Editorial Contra.

ROSENDO, B. (2010). *El perfil periodístico, claves para caracterizar personas en prensa*. Madrid: Editorial Tecnos.

TALESE, G. (2010). *Retratos y encuentros*. Madrid: Editorial Alfaguara.

TALESE, G. (2013). *El silencio del héroe*. Madrid: Editorial Alfaguara.

WOLFE, T. (1976). *El nuevo periodismo*. Barcelona: Editorial Anagrama.

Artículos:

GARCÍA, R. L. (1999). Novela de no-ficción: Polémica en torno a un concepto contradictorio. *Revista Letras*, vol. 51, pág. 1-13.

ROSENDO, B. (1997). El perfil como género periodístico. *Communication & Society*, vol. 10 (1), pág. 95-115.

Informes:

ASPIC. (2013). *Presencia y tratamiento del deporte femenino en la prensa generalista vasca y en periódicos de información deportiva*. Consultado 15 marzo 2018, desde http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna_materialak/es_def/Tratamiento%20mujeres%20prensa%20deportiva_para%20web_cast.pdf

Webs:

AQUEVEDO, K. (2015, abril 25). La importancia de la novela en el nuevo periodismo. [Entrada blog]. Consultado 7 abril 2018, desde <https://destructordeparadigmasavasallantes.wordpress.com/2015/04/26/tom-wolfe-y-el-nuevo-periodismo-2/>

BENÍTEZ, J. A. (2014). *Todo sobre la halterofilia: en qué consiste, cómo se entrena y compite*. Consultado 30 marzo 2018, desde <https://www.vitonica.com/musculacion/todo-sobre-la-halterofilia-en-que-consiste-como-se-entrena-y-compite>

CANTARERO, A. (2012). *Cómo iniciarse en la halterofilia: movimientos básicos*. Consultado 30 marzo 2018, desde <https://www.entrenamiento.com/mas-deportes/halterofilia/como-iniciarse-en-la-halterofilia-parte-i-movimientos-basicos-de-la-halterofilia/>

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA. *Introducción a la halterofilia*. Consultado 16 febrero 2018, desde <http://www.fedehalter.org/introduccion.html>