

RE-APRENDER EL DEPORTE CONTIGO**Víctor Cárdenas Fernández**

Hay quienes entienden la práctica físico-deportiva como una competición, entre los cuales me incluyo; otros, como el camino para preservar un adecuado estado de salud y bienestar durante nuestras vidas; por último se encuentran aquellos que buscan una práctica recreativa que llene su tiempo de ocio y les permita establecer relaciones sociales con sus coetáneos, en definitiva, pasar un buen rato.

Pues bien, existen personas que aparecen en nuestras vidas y de un plumazo trastocan todos nuestros esquemas y dan al traste con toda nuestra forma de entender la vida, de entender el centro de nuestra vida, el deporte. Hoy añado un epígrafe más a esa taxonomía con la que encabezaba esta disertación: actividad física y deporte como vehículos de aprendizaje... Aún tengo mucho que aprender de ti, “capi”.

- Trabajo, trabajo y trabajo, –repetía una y otra vez dentro de mi cabeza como el secreto del éxito en el deporte–
. Dos kilómetros más, diez minutos más, un poco más rápido, un poco más alto...

De repente, risueña y alocada, con tus coletas, y unas energías desbordadas que contagian a todo aquel que se encuentra a tu alrededor, te cruzas en mi camino y todo un nuevo diaporama de color se abre ante mis ojos; la visión restringida y estricta de la práctica deportiva deja paso a nuevos enfoques, más flexibles, con mayor perspectiva.

Puede que la consecución de mis mejores resultados en pruebas como el diez mil, media maratón, triatlón o la mismísima maratón tenga que ver con un proceso lógico de maduración y mejora propio del paso de los años, al menos de esos años en los que aún la curva de rendimiento se encuentra ascendiendo dentro del gráfico campaniforme que éste traza a lo largo de nuestras vidas. Pero, ¿sabes?, me gusta pensar que todo lo que he podido inferir de ti desde ese momento en el que decides salir de tu sombrilla, desde ese punto de inflexión, me haya hecho un mejor deportista, un mejor “yo”.

Y es que más allá del efecto que sobre mi cabeza tiene ese amasijo de dientes de niña chica y traviesa que compone tu sonrisa, del que ríos de tinta podrían escribir los especialistas en psicología deportiva, o de tu utilización como valor de motivación (extrínseca) para exprimirme esos últimos metros en la recta de meta, para reponerme y seguir con más fuerza tras ese encontronazo en el agua, para olvidar el dolor y no cejar en mi empeño por combatir el viento sobre mi tez... Más allá de todo eso, he aprendido mucho de ti, he *reaprendido* el deporte a tu lado.

Porque contigo, **he aprendido a sonreír sin tragar agua...** - ¡Vamos a lanzarnos de cabeza! ¡Ven, corre, ven!
¡Mira cómo lo hago!

Acostumbrado a fijar entre ceja y ceja la línea azul que marca la dirección de la calle, un lunes cualquiera del mes de junio, sin prisas, sin objetivos, sin metros o intensidades, la piscina toma otro cariz. Ya no somos niños. Hace quince años podíamos pasarnos horas trasteando con el chorro de agua, poniendo caras raras tras la gafas de buceo o gritándonos cosas al oído en inmersión como si nada más importase, cómo si el mundo sólo fuera ese instante.

Y vuelvo a revivir esos momentos, bajo un sol que aún en esta época del año no castiga en exceso, rodeado de la tranquilidad que da el campo. La braza se te da bastante bien, –¡vaya morfología de piernas que tenemos ambos!, ja, ja...–, ejerces tanta fuerza con el pataleo que hay que tener precaución de no invadir tu espacio, no **61** tendrías piedad. – Voy a rebautizarte por tu buen hacer de rana–, a mí éste siempre ha sido un estilo que me ha costado, mi preferido es la mariposa por esa profusión de

fuerza que proyecta en cada ciclo y por la estética de la ondulación bajo el agua, pero...

–Sube aquí, quiero enseñarte a lanzarte de cabeza.

Dejo que tú *programes* el “entrenamiento”, aunque precisamente ahí radica el secreto, en no verlo como tal, simplemente tú y yo pasando un buen rato a remojo. Bendito “sacrificio” la práctica de actividad física así, podría estar horas, arrugado para echarme al puchero y con agujetas en la comisura de los labios de tanto enseñar los dientes. Importante sonreír a tu lado sin tragar agua.

También **he aprendido a correr en soledad rodeado de miles de personas...** Quién me iba a decir a mí que con un dorsal en el pecho me tomaría una competición de forma tan relajada, sin la presión por dar hasta el último gramo de energía en el esfuerzo. El escenario no podía ser más propicio. La dársena del río Guadalquivir, la Torre del Oro, Triana; toda una Sevilla iluminada en una calurosa noche de septiembre, rodeado por catorce mil atletas, hombres y mujeres, jóvenes y mayores. ¡Uf! Para los que apenas sobrepasamos los ciento sesenta centímetros toda una odisea tratar de buscar aire limpio y fresco en menos de un metro cuadrado de espacio vital. No había llegado a experimentar algo así, acostumbrado a estar apostado bajo el arco de salida, rodeado siempre por aquellos que disputan cada prueba, inhalando, aunque sólo fuera hasta el disparo inicial, ese ambiente de tensión por responder a unas expectativas previas.

Hace ya unos años sí tuve la oportunidad de vivir la cara opuesta. Lesionado y bastante limitado, no quise perderme esta fiesta del atletismo popular con mis compañeros y amigos. En aquella ocasión llegué a cerrar la serpiente de corredores, también bastante solo (al igual que ocurre en cabeza de carrera, qué paradoja), acompañando a personas menos capaces que quizá afrontaban la prueba como un reto personal o como pago de alguna apuesta. Se respiraba un clima un tanto desangelado.

Pero nada de esto se acerca a lo que pude vivir contigo. Como en esas películas en las que el sonido ambiente es embargado por una música de fondo mientras la cámara se centra en los protagonistas, aislándolos del resto del mundo, girando en círculos en torno a ellos. Creo que puedo decir que fue la carrera que más he disfrutado en toda mi trayectoria. Correr junto a ti, asistirte en el esfuerzo, alentarte y tratar de hacerte partícipe de la belleza de este deporte, acompasar nuestros pasos. Todo un orgullo correr a tu lado, ¡y vaya si corriste! Puedes lucir con honra tu merecida medalla, merecida para todo aquel que culmina con éxito su particular reto, ya sea subir al podio, alcanzar un determinado registro o simplemente terminar con óptimas sensaciones. Cómo explicarlo; correr rodeado de miles de personas sintiendo que sólo tú y yo avanzamos imponentes por ese tartán, mientras otros cientos, familiares y amigos en su mayoría, nos jalean desde las gradas. Toda una aventura, todo un privilegio.

He aprendido a escalar sin temer por mi seguridad... Sí, ¿recuerdas aquella primera vez? También lo fue para mí a pesar de haber probado algo parecido en rocódromo, pero tocar la roca fría, observar la naturaleza a nuestros pies... no puede compararse. La escalada en roca es distinta, en realidad cualquier deporte practicado en la naturaleza lo es. Estamos en invierno, y a pesar del esfuerzo, el aire gélido de las montañas que inhalamos en cada respiración nos despierta como ese primer puñado de agua sobre la cara cada mañana al levantarnos; aviva nuestros sentidos, apacigua el vértigo; también el olor que a unos cientos de metros de nosotros comienza a difundirse. Huelo a barbacoa y... ¡a tortilla de patatas!

¿Sabes esas personas que apenas conocerlas te transmiten la tranquilidad y serenidad de quien alberga la sensación de “casa”, de seguridad, aquellas sobre cuyos hombros pondrías tu devenir con la total certeza de estar en buenas manos? Sin duda tú trasmites eso, tú me lo trasmites. ¡Vaya temeridad!, –¿Quieres asegurarme en la primera subida?– te pedí con el mayor de los orgullos. Desde allí arriba, la vista de la sierra onubense era preciosa, tan arbolada; auténtica libertad.

Esa sensación de “casa” de la que hablamos casi podríamos decir que proporciona inmunidad frente al peligro. Uno es capaz de afrontar cualquier vicisitud con la tranquilidad de saberse a salvo, de saber que alguien provee por ti. Fue mi primer *re-aprendizaje* deportivo, atado a ti por una cuerda y un mosquetón. Re-aprendiendo juntos a trazar el nudo de *ocho*, a ensartar el *gri gri*, a rapelar o a plegar la cuerda para su adecuada

conservación. Siempre entre dos las “regañinas” de nuestro buen amigo e instructor en la materia se reparten mejor, ¿verdad?

He aprendido a luchar contra el viento sobre dos ruedas... porque ¡vaya domingo amaneció ese fin de semana de celebraciones! Ángeles y arcángeles parecían haberse confabulado para enviarnos rachas de viento de decenas de kilómetros/hora que iban a dificultar muy mucho lo que tenía que ser un paseo tipo *verano azul*, como gusta decir a los ciclistas de los grupetos que se toman los rodajes con un sentido más distendido y desprendido de agonismo.

Había madrugado para entrenar y, de paso, inspeccionar el terreno por el que luego tendríamos ocasión de disfrutar. Aunque hasta entonces daba por hecho que todos tenemos interiorizado el patrón motor para montar en bicicleta con soltura desde que somos pequeños, no sé por qué, quizá por un sentimiento protector, mientras tú dabas aún buena cuenta de las últimas horas de sueño yo me calzaba al alba mis zapatillas de correr y daba los buenos días a un tímido sol bañado por algunas gotas de agua difuminadas en el ambiente, temeroso de que las lluvias de los últimos días dieran al traste con la oportunidad de volver a reírnos juntos, esta vez a los mandos de un manillar.

Un paseo en bici por zona de sierra puede convertirse en toda una tortura para las piernas. –Yo voy a terminar esta cuesta andando– me dices con los mofletes colorados. Sonríe. La próxima vez buscaremos una zona más propicia, menos intensa; no he pretendido prepararte para tomar parte en la próxima edición del *Tour*. Perdón por mi tozudez, montar en bici sólo era la excusa para pasar tiempo a tu lado y, de paso, insuflarte algo de veneno deportivo en las venas, esa droga tan altamente adictiva que una vez que se interioriza resulta imposible abandonar.

Y he aprendido a esquiar sobre raíles... Soy un poco cabezón, bueno... vale, muy cabezón. Para mí las lesiones deportivas son simples contratiempos que no me impiden seguir entrenando, cuanto más, me obligan a reorganizar la práctica física durante el período de convalecencia. Una caída, un mal gesto, un sobreesfuerzo... – ¡Bah!, gajes del oficio–. Ahora bien, cuando te veo sentada en la nieve, impotente frente al dolor... Siempre he tenido la sensación de alerta al deslizarme sobre unos esquís, a pesar del dominio progresivamente adquirido con las escasas visitas a la nieve; pero el hecho de exponerte al avance “incontrolado” sobre dos plataformas que minimizan la fricción, a la vez que percibes a tu alrededor cientos de estímulos que inevitablemente captan tu atención y te descentran del objeto de la práctica resulta, cuanto menos, la asunción de un relativo riesgo. Pero mi estilo es más arduo, más tosco; tú te despliegas entre viraje y viraje con elegancia, dando la impresión de poco esfuerzo, de tenerlo todo bajo control, por ello, esa imagen de “¡Otra vez, no!” reflejada en tus ojos... Determinadas condiciones activan en uno mismo un instinto diferente, todos los sentidos alerta y concentrados en su máxima expresión.

Bajar pistas negras casi sin virar para un novel... bueno..., he tenido un buen maestro. Te reías cuando te contaba que me llevé puesto a un esquiador en el último tramo de mi travesía hasta el pueblo, después de haber seguido las indicaciones de otros esquiadores, pues aún hoy día tengo bastante desconocimiento de las pistas y sus conexiones con telesillas, de picos y de valles en ese paraje. –Ha sido culpa suya– vociferaba algo exasperado al responsable de seguridad de la estación. Confieso que, si bien el chico no iba mirando hacia adelante en ese momento, yo veía claro que íbamos a cruzarnos y no me importó en demasía... llegaba tarde. En fin, volveremos para desquitarnos de esa mala experiencia. Yo, mientras tanto, he aprendido a esquiar sobre raíles, que nadie se cruce en el camino de un mercancías.

Ahora, incluiría cualquiera de estas fotografías en el diccionario junto a la definición de actividad física y deporte.

Estos días, viendo las etapas de la vuelta ciclista a España desde el sofá del salón, la retransmisión televisiva nos ofrece una serie de reportajes con los deportistas españoles del pelotón. Son entrevistas algo distintas, alejadas un poco de la mera competición; buscan dar a conocer la otra cara de estos ciclistas y una pregunta se repite recurrente en cada nuevo programa: –¿A quién te llevarías a dar una vuelta en bicicleta?– Sorprende la

común respuesta de todos ellos. Yo también sé a quién me gustaría llevarme a dar una vuelta en bici; preparadas como dos bellos corceles descansan sobre sus dos ruedas para el día en el que descuelgues el teléfono y yo vuelva a retomar tus enseñanzas: –Hola, ¿te apetece...?.