



Deporte paralímpico

TOUR DE FORCE

DESDE HACE AÑOS, MATÍAS ENTRENA AL SELECCIONADO PARALÍMPICO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS Y ESA EXPERIENCIA LO LLEVÓ A REDEFINIR SUS PUNTOS DE VISTA SOBRE MUCHAS COSAS. EL DEPORTE, LOS PREJUICIOS, EL COMPROMISO, LA FE, EL AMOR POR LA TAREA Y TAMBIÉN LA SALUD. HAY MUCHO DE HAZAÑA EN LO QUE HACEN “SUS CHICOS” Y, SOBRE TODO, MUCHO QUE APRENDER. UNA LECCIÓN DE FUERZA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL QUE DESAFÍA TODOS LOS LÍMITES.

POR JUAN BODENHEIMER
FOTOS LEO ZAVATTARO

Literalmente, *tour de force* significa “vuelta de fuerza” y, por analogía, se traduce como “vuelta de tuerca”, en el sentido de que describe una situación en la que se fuerzan los límites establecidos. Pero también se utiliza para hacer alusión a alguien que logra superarse a sí mismo a través de una actividad difícil y exigente. *Tour de force* es también un esfuerzo grande, físico y anímico; una hazaña, una proeza, una acción titánica que demanda coraje, inteligencia y energía. Eso es exactamente lo que hacen los atletas paralímpicos.

Matías nos recibió en el CENARD, en pleno entrenamiento. Imposible no contagiarse ante el entusiasmo y el orgullo con que describe su tarea y los logros de los atletas. Bernatene parece un Dan Pink del deporte: pura motivación y energía; mente y corazón abiertos y una actitud hospitalaria que nos invita a olvidar prejuicios, para sumergirnos en el mundo del alto desempeño, con jóvenes que desafían los límites de la salud y del logro.

¿Por qué decidiste entrenar a atletas paralímpicos?

Porque tienen algo que no pude encontrar en los atletas convencionales. Durante muchos años entrené atletas de altísimo rendimiento. Pero incluso a los que se encontraban en la cima del mundo siempre les faltaba

algo. O decisión o entrega o pasión. Compromiso, voluntad o quizás valentía. A veces respeto. O simplemente corazón. Algunos no sabían por qué entrenaban o lo hacían por los motivos equivocados. Con los atletas paralímpicos hay que reformular los conceptos o quizá “recomprender” lo que realmente significan estas palabras. Inventar otras.

Desde el primer día que me cruzo con un atleta estamos hablando el mismo idioma, respiramos y transpiramos desafíos. Desde el primer día saben el valor de una oportunidad y no la desperdician ni subestiman; se suben al tren y dan todo sin más. Es maravilloso ver entrenar a un atleta sin ninguna reserva, sin ningún miedo, disfrutando de lo que hace y de una manera en que no estamos acostumbrados a ver. Es una experiencia que sólo puede apreciarse pasando un día con ellos en el gimnasio. Si ustedes, lectores, lo hicieran, entenderían. Ahí hay gente viva de verdad. Van a escuchar carcajadas de verdad. Van a ver hacer fuerza de verdad. Van a ver respeto y formas de valorar la vida y disfrutarla de formas que la gran mayoría ni siquiera ha visto. El tema central de este número es la salud. Muy bien, si alguna vez se sienten enfermos, vengan a pasar un rato con nosotros y les aseguro que algo cambiará.



Por supuesto sigo entrenando atletas convencionales, pero desde que entrenamos todos juntos, los convencionales han mejorado enormemente su rendimiento.

¿Qué particularidades tiene en el alto desempeño en el ámbito paralímpico?

En relación con el olimpismo y en una primera mirada comparativa, diría que ninguna. Exige el mismo profesionalismo, actitud, etcétera. Hay pequeñas adaptaciones reglamentarias, pero nada significativo. Sólo se realizan ciertos ajustes para garantizar las mismas condiciones deportivas de acuerdo con lo motor o lo visual. La gran diferencia es lo que pasa por dentro. Sólo puedo hablarte con conocimiento desde el lado del espectador y te aseguro que los grandes deportistas históricos convencionales, esos que son únicos, recordados y admirados por todas sus virtudes, cuando

pensás en el paralimpismo son, no sé si es el término más apropiado, pero podríamos casi pensarlo como moneda corriente. Creo que lo más especial del ámbito paralímpico, en comparación con el convencional, es la oportunidad de conmover al mundo. Luego es muy habitual ver cómo esto divide las aguas entre los espectadores. La gran mayoría recuerda el verdadero significado de infinidad de cosas y otros huyen peor que por los tirantes.

Hace años que venimos promoviendo nuestra disciplina desde una competencia integrada. Todos los años hacemos un torneo abierto, y tristemente ya es habitual ver atletas que se inscriben y luego, cuando pierden frente a personas con discapacidad, se esfuman. Es bueno dividir las aguas, pero es triste ver que nunca entendieron siquiera los valores primarios del deporte, mucho menos lo que nosotros estamos haciendo.



¿Cómo entienden la salud?

Indudablemente entendemos la salud de forma muy distinta al concepto general. Para explicarme mejor voy a contarles una historia de hace poco. Estaba buscando un nombre para un torneo que íbamos a realizar en Córdoba. Envío un mensaje de texto a todos los atletas para que voten y sugieran ideas. Luego de 3 horas y 30 nombres, habían empatado “Vamos por Más” y “Desafiando Límites”. Ese mismo día voy a visitar al hospital a uno de mis atletas, luego de su operación número 14. Facundo tiene 18 años y en esta última intervención tuvo una infección. Se le salieron dos clavos, hubo que operar de nuevo y ponerle un yeso en la cadera. Al preguntarle cómo estaba, responde: “Estoy bien”. Estaba bien. No había perdido en ningún momento el brillo en los ojos, ni lo escuché quejarse. Le pedí que votara por alguno de los dos nombres y eligió “Desafiando Límites”. Esto me hizo recordar que en los años que entreno a parálmpicos ninguno de los míos se enfermó.

También me hace pensar en que quizás uno de los puntos clave en el ámbito deportivo es para qué uno compete. Si se trata simplemente de ganarle al oponente, no

tiene mucho sentido. ¿Para qué entreno yo a los atletas? ¿Para qué está el competidor? Pienso que es parte necesaria y fundamental de la práctica deportiva. Necesitás al otro para ser mejor. Lo necesitás para poder superarte. Nada mejor que tener buenos competidores. Los mejores.

También esto me hace recordar una situación que ocurrió alguna vez en una de las ediciones del Tour de France, quizá la más importante competencia del ciclismo. Entre todos los competidores, Lance Armstrong distinguía a uno como digno rival. Pero éste sufrió una caída que lo retrasó. Entonces Armstrong para y atravesaba el pelotón en forma inversa, para asistir al competidor, pensando para sus adentros: “¿Si no estás vos, cómo voy a poder ganar?”

¿Qué diferencias observás entre parálmpicos y olímpicos en relación con la representación que tienen del cuerpo?

En cuanto a su esquema corporal, igual que cualquier atleta de alto rendimiento. En esos niveles deportivos se tiene una capacidad psicomotriz extraordinaria. Si viesen un partido de bochas de chicos con parálisis

“ Desde el primer día saben el valor de una oportunidad y no la desperdician; se suben al tren y dan todo sin más. Es maravilloso ver entrenar a un atleta sin ninguna reserva, sin ningún miedo, disfrutando de lo que hace y de una manera en que no estamos acostumbrados a ver. Es una experiencia que sólo puede apreciarse pasando un día con ellos en el gimnasio ”

cerebral, estoy seguro de que el 100% quedaría con la boca abierta, porque el grado de precisión es asombroso. Un grupo de convencionales con buen manejo de su coordinación fina necesitaría varios meses de práctica como para poder al menos hacerle partido a cualquiera de nuestros atletas de selección.

En cuanto a lo estético, tiene importancia, pero con una visión muchísimo más sana. Por supuesto, hay excepciones. Una de las cosas que me llamó la atención fue encontrar personas con discapacidad (una pequeña parte) con muchos prejuicios contra otras minorías. Esto puede deberse a la educación o a cierta sobreprotección –de la familia y de la sociedad– que no les permite explorar su verdadero potencial y además les impide percibir lo que le pasa al resto. Pero por suerte, dentro del ambiente deportivo esto es mínimo. Quizás el problema en la percepción del otro sea mucho mayor en la población con discapacidad que no pertenece al atletismo.

¿Tuviste dificultades como entrenador al comenzar con paralímpicos? ¿Qué cambios hiciste y qué conservaste?

No recuerdo haber tenido dificultades para el entrenamiento. Creo que he tenido muchas ventajas respecto de los convencionales en el sentido de que es mucho más fácil hablar con un atleta paralímpico. Cuando el diálogo es abierto, sincero y real, para el entrenador es una recta sin obstáculos. En cuanto a las diferencias físicas, creo que uno de los requisitos básicos de cualquier entrenador es adaptarse a la biomecánica particular y a las condiciones biológicas de sus atletas: altura, peso, palancas, proporciones, capacidad de recuperación, etcétera.

En cuanto a los cambios que hice con los chicos, no tuvieron que ver con que sean paralímpicos, sino con

la oportunidad de dirigirlos desde todos los ángulos. Uno de los factores más importante es que nosotros somos un equipo que compite de forma individual. Cualquiera que vea a lo chicos interactuar se da cuenta de que está viendo un equipo, y muy fuerte de hecho. Esto es una fórmula de éxito: juntar las mejores



[II] El entrevistado

Es profesor de Educación Física, entrenador de la selección argentina paralímpica de levantamiento de pesas. Entrenador de alto rendimiento de fuerza y potencia para deportistas. Director del gimnasio Fuego Olímpico (centro de alto rendimiento pesístico).



“ Cuando sabés que la vida puede ser grandiosa, cada cosa, cada encuentro y acontecimiento se viven como algo tan mágico como real. Y si te permitís disfrutar de ello, la salud es una consecuencia inevitable ”

virtudes del deporte individual con las de deportes en equipo. No son rivales sino compañeros.

En cuanto a lo que conservé, siento que me permitieron potenciar más cosas que ya hacía. Siempre supe que la gran diferencia era lograr que el atleta confíe en el proceso propuesto y en sus capacidades. Luego, si yo hacia bien mi trabajo, era cuestión de tiempo. Hoy me están permitiendo sacar su potencial y lo que traerá el tiempo nos sorprenderá a todos.

Recientemente participaste en congresos y actividades en el interior. ¿En qué temas trabajaron y cómo fueron las presentaciones?

Sí. Dos, en realidad, en conjunto con Darío Villarroel, el primer pesista paralímpico que tuvo la Argentina en los

últimos 50 años. Con él emprendimos este increíble viaje de desarrollo deportivo y personal. El primero fue en Salta, donde desarrollamos el deporte de pesas paralímpico. Durante tres días formamos a más de 130 profesores, kinesiólogos y otros profesionales vinculados con el deporte paralímpico. También lo compartimos con el entrenador de la selección argentina de atletismo con parálisis cerebral y con la coordinadora de esa misma federación. El evento de Córdoba fue distinto, ya que por primera vez el deporte paralímpico participaba en uno de los congresos de ciencias del movimiento más importantes del país y de carácter internacional. La consigna era “Los grandes valores olvidados del alto rendimiento”. Nuestra presentación fue poco ortodoxa. Primero les pedimos a algunos voluntarios que hicieran diversos ejercicios de fuerza, como por ejemplo sostener una silla con los brazos extendidos. Otros voluntarios midieron el tiempo. Luego Darío fue haciendo levantamientos de diversos pesos. Para entender mejor la situación, hay que pensar que él mide casi 1,30 m. Llegó a levantar en esa oportunidad 180 kg. El récord mundial para su categoría es de 172 kg. Luego volvimos a hacer las pruebas iniciales con los voluntarios. Como mínimo, duplicaron el tiempo. Claramente en esta situación se puede visualizar cómo la motivación, el placer, la autosuperación y los valores de grandeza entran en juego.

¿Qué dificultades observás a nivel de desarrollo de las personas con discapacidad y del deporte paralímpico en la Argentina?

A nivel de desarrollo personal, ninguna. Todo deportista de nivel suele ser una persona más desarrollada que la media de la población, básicamente por la aptitud de desafiar sus capacidades actuales día a día. Respecto del deporte paralímpico en la Argentina, si lo comparamos





con el deporte convencional, pondría al parolimpismo sobre el olímpico en cuanto a los éxitos internacionales (especialmente si sacamos los deportes profesionales como el fútbol, básquet y tenis, la diferencia sería muy amplia). El nivel paralímpico de la Argentina es muy bueno en el contexto internacional, actual e históricamente. Soy muy positivo en lo que se refiere al crecimiento deportivo en el país, sobre todo a partir de estos últimos años, en que se han evidenciado iniciativas políticas genuinas en el tema. Tanto el Gobierno como el Comité Olímpico y el Paralímpico trabajan en forma conjunta y esta política –si se mantiene– va a generar un impacto muy beneficioso en la sociedad, que tanto necesita incorporar valores deportivos. Y por favor, que no se entienda como valor deportivo lo que se ve en un partido de fútbol.

Identifico como un problema el nivel de discriminación social. Lo vivo casi todos los días con mis atletas, que lo atribuyen a la falta de información y de educación. No pensé que fuera tan grave hasta que comencé a convivir a diario. Pero todos estamos de acuerdo en que las cosas están cambiando mucho y para bien.

De acuerdo con tu experiencia, ¿qué cosas facilitan el desempeño?: ¿el compromiso? ¿la visión positiva?

Sin ninguna duda las dos cosas son importantes, pero creo que lo que más marca la diferencia es entender cuál es nuestro verdadero potencial. Tanto en lo físico como en lo espiritual. Para nosotros, desarrollarlo es

mucho más sencillo hoy, porque podemos apreciar el crecimiento de los atletas que llevan más tiempo con nosotros. Entonces las barreras mentales caen mucho más fácilmente. Me sigue sorprendiendo lo rápido que puede resultar el cambio de mentalidad en algunas personas. En lo espiritual, o en la forma de vivir o de sentir, sin ninguna duda es palpable en la primera visión. No es necesario siquiera hacer una demostración física. Cuando ves caminar y moverse a Darío Villarroel, a quien nombré anteriormente, con sus 48 kilos y su casi 1,30 m, o si tenés la oportunidad de hablar con él, automáticamente parece que estuvieras hablando con el hombre más fuerte del mundo. Quizá porque lo es. Otro factor no menos importante, y tal vez el más difícil de lograr, es el saberse merecedor de todo lo bueno de esta vida. Si esto se logra, todo es posible.

¿Qué acciones emprendés para desarrollar salud?

Cuando sabés que la vida puede ser grandiosa, cada cosa, cada encuentro y acontecimiento se viven como algo tan mágico como real. Y si te permitís disfrutar de ello, la salud es una consecuencia inevitable. Me siento feliz y agradecido de vivir y hacer lo que hago. Tanto, que compartirlo es una necesidad imperiosa para mí y también, por qué no, una manera de contagiar a lo demás.

En definitiva, creo que la salud auténtica –que no significa solamente no estar enfermos–, es la consecuencia de cosas más importantes. ■