

Com es fabrica un campió

## La marxa triomfal

La capacitat de l'esportista per a batre millors marques sembla infinita. La planificació de l'entrenament i la medicina esportiva en són les peces clau.

**A**ls Jocs Olímpics de Seül, el nadador hongarès Jozsef Szabo va fer medalla d'or en 200 metres braça amb una marca de 2'13"52. Als Jocs Olímpics de Barcelona, potser cap nadador amb un cron de 2'15" no podrà disputar la final A. El rècord actual d'aquesta modalitat està en possessió del nord-americà Mike Barrowman, amb un temps de 2'11"23. De deu a dotze nedadors van fent marques a menys de tres segons del rècordman. La lluita és cruel i els rècords, centèsima a centèsima, se superen a una velocitat de vertigen. La perfecció constant i progressiva de la màquina humana sembla que sigui infinita. En la història de l'esport hi ha hagut alguns, pocs, rècords excepcionals que passaran a la posteritat com a prodigis quasi sobrenaturals. Aquest és el cas dels 8,90 metres en salt de longitud de Bob Beamon a les Olimpíades de Mèxic-68. Va ser una marca excepcional, que semblava insuperable abans de l'any 2000. Doncs, no fou així. L'any passat als mundials de Tòquio, Mike Powell va superar de cinc centímetres aquesta marca mítica i psicològicament infranquejable, i consolidà, així, un nou rècord del món.

Aquests exemples il·lustren l'alt nivell de l'esport mundial. Els rècords que actualment s'obtenen i que anys enrere semblaven impensables, són fruit d'una colla de factors que creen una xarxa complexa però molt eficaç per a l'alt rendiment. Tothom coincideix en un primer aspecte clau, que són les condicions pròpies de l'individu: "hem de partir de la base que un campió abans de fabricar-se ha de néixer, i allò que l'esportista porta a dins és innat", explica Dolors Jané, entrenadora del Club Natació Sant Andreu. "Nosaltres, els entrenadors, el que fem és polir aquestes condicions". Però, fabricar campions actualment és una feina d'equip: la planificació dels entrena-

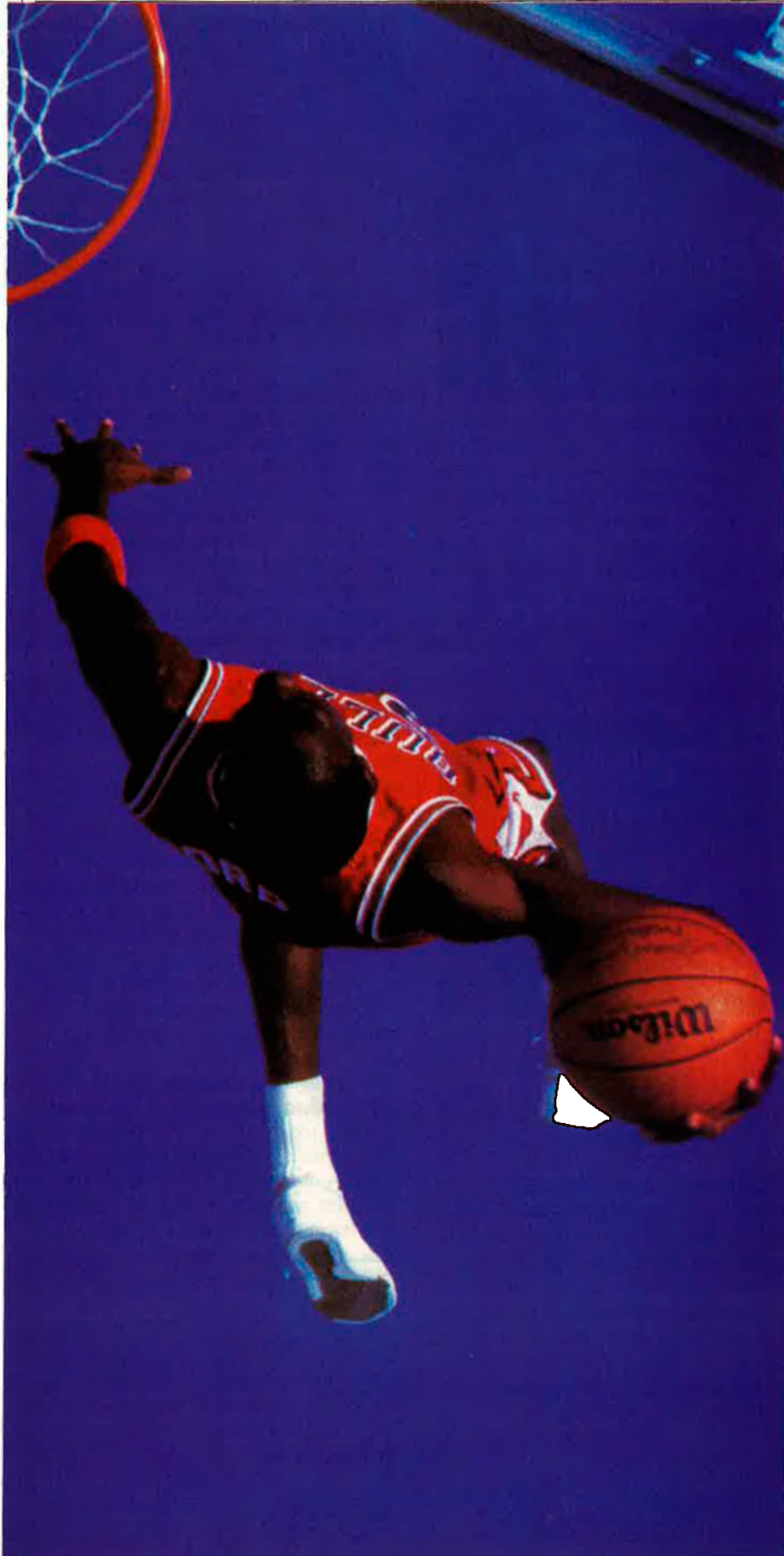
ments, abonada per tot el saber científic de la medicina esportiva –que aquests últims anys s'ha desenvolupat amb molta força–, l'aplicació d'una tecnologia molt sofisticada, la millora de la infraestructura i dels materials i, evidentment, el suport econòmic, fan que l'esportista d'elit pugui atènyer grans marques.

Els mètodes d'entrenament s'han perfeccionat molt. L'esportista duu a terme un entrenament molt acurat, en forma de piràmide, planificat en funció d'uns objectius anuals, bianuals... L'objectiu últim és aconseguir de superar la pròpia marca en una competició d'alt nivell. Gairebé tot està calculat. És per això que el caliu del públic o les condicions atmosfèriques només afavoreixen l'esportista quan es troba al cim de la piràmide, moment òptim per a batre la marca.

Al llarg de la història dels Jocs, alguns atletes molt complets han aconseguit en una sola Olimpíada emportar-se una bona pila de medalles. És el cas, per exemple, de Jessy Owens (4 medalles d'or a Berlín, 1936), Marc Spitz (7 medalles d'or a Munic, 1972) o més recentment Matt Biondi (5 medalles d'or a Seül, 1988). Però sembla que la tendència dels esportistes d'elit és anar cap a l'especialització màxima. Cada prova requereix unes condicions atlètiques molt determinades: la massa muscular d'un velocista no serà mai igual que la d'un corredor de fons. Sense anar més lluny, una de les raons per les quals Carl Lewis sembla que no ha fet el mínim per a poder participar en la prova reina d'atletisme –els 100 metres– als Jocs de Barcelona, és que ha centrat la seva preparació física en el salt de longitud, que li ha fet guanyar potència i força muscular, però que l'ha perjudicat en capacitat d'acceleració.

Totes aquestes constatacions són fruit del desenvolupament de la investigació en el camp de la medicina esportiva. La ciència s'ha abocat a l'esport. El control





fisiològic de l'atleta és molt important a l'hora de planificar l'entrenament, de veure com s'adapta i evoluciona; també ho és per a evitar determinades lesions. I el suport de la psicologia de l'esport és fonamental per a aconseguir la concentració i relaxació òptimes amb vista a la competició.

El desenvolupament de la medicina esportiva, lligat a l'aplicació de tecnologia punta, permet d'anar més enllà encara. Als Estats Units, Ralph Mann, ajudat per càmeres i ordinadors, ha aconseguit descompondre, gest per gest, el moviment dels *sprinters*, a fi d'analitzar el temps que tarden a posar el peu a terra i l'amplitud de cada gambada. Així compara aquests valors amb els d'un *sprinter* ideal. Fou a partir d'aquí que va aconsellar Florence Griffith-Joyner –la velocista nord-americana, estrella dels Jocs de Seül– que augmentés la seva potència global aixecant pesos.

#### FÀBRQUES ESPORTIVES

A banda aquesta xarxa enrevesada d'elements que precipiten al triomf individual, cada país aplica, en conjunt, una política determinada de l'esport. Als Estats Units l'esport d'elit és molt potenciat des dels centres universitaris –*colleges*, que en diuen ells–. Tant és així, que abans la carrera esportiva d'un nord-americà s'acabava amb la seva carrera estudiantil. Ara els esportistes continuen la pràctica de la seva disciplina esportiva a través de clubs, del suport d'espònsors i de mantenir una relació amb els centres mèdics universitaris. Per a potenciar els esports més minoritaris els Estats Units tenen centres d'alt rendiment, com el de Colorado Springs, equipat amb amb infraestructura per a la pràctica de l'halterofília, la lluita, el judo, el taek-wondo, l'esgrima i el tir amb arc, entre altres. Estats Units és un país amb un gran excedent d'esportistes d'elit, un impressionant material humà, que fa que hi hagi molta rivalitat i moltes possibilitats d'èxit, però també que molts esportistes de gran nivell no puguin participar en els Jocs Olímpics.

L'altra cara de la fabricació de campions, l'han protagonitzada els països de l'Europa de l'Est. Amb l'enderrocament del mur de Berlín i l'ensulsiada dels règims comunistes s'ha posat al descobert la secreta estructura esportiva i la pràctica sistemàtica del dopatge més generalitzat entre els seus esportistes. El dopatge és la cara bruta i tramposa de l'esport

## Estrelles de Barcelona 92, però no tant



L'ucraïnès **Serguei Bubka**, estrella indiscutible en la modalitat de salt amb perxa, ha aconseguit fa pocs dies un nou rècord mundial en pista descoberta superant una alçada de 6,11 metres.

Aquest atleta té tots els números per a revalidar una volta més la medalla d'or en uns Jocs Olímpics. Ara, per Bubka, pujar a dalt de tot del podi de Barcelona, tindria un regust molt especial: s'hissaria per primer cop la bandera d'Ucraïna, als acords de l'himne del seu país.

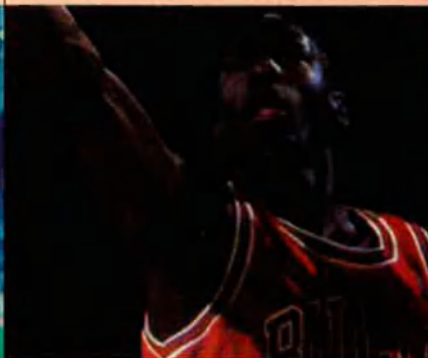


**Carl Lewis**, una de les figures més esperades dels Jocs, no ha aconseguit, en els *trials* nord-americans disputats aquests dies a Nova Orleans, la marca mínima per a disputar la prova reina de l'atletisme, els cent metres llisos, a Barcelona. L'atleta més ràpid del món, que va realitzar als mundials de Tòquio 9'86 –millor marca de tots els temps–, no tindrà opció a revalidar la medalla d'or que aconsegüí a Seül, quan Ben Johnson fou desqualificat perquè va fer positiu en el control antidopatge.

“L'home del vent” –sobrenom amb què és conegut– posa ara totes les esperances en la prova del salt de longitud. Lewis, amb 31 anys, vol batre el rècord que des de l'any passat té Mike Powell i establir una nova marca amb 9,14 metres. No li serà fàcil.



La velocista alemanya **Katrin Krabbe**, una de les estrelles del campionat del món de Tòquio de l'any passat, on va guanyar l'or en els 100 i 200 metres, ho té molt malament per a participar en els Jocs Olímpics de Barcelona. L'atleta va ser acusada de manipular unes proves d'orina per al control antidopatge en uns campionats a Sud-àfrica, juntament amb les seves compatriotes Silke Moeller i Grit Breuer. El cas Krabbe espera el dictamen de la Federació Internacional d'Atletisme (IAAF).



**Michael Jordan**, 29 anys, 1,98 d'alçada, 8 anys a la NBA, 8 vegades “All Star”, líder dels Chicago Bulls, medalla d'or a les Olimpíades de Los Angeles-84, tres vegades el jugador més valuós de la NBA...

L'esportista més conegut del món ha conduït el seu equip a revalidar per segona vegada consecutiva el títol de campions de la NBA, la lliga professional de bàsquet dels Estats Units. Amb aquest triomf sota el braç arribarà a Catalunya per jugar amb la selecció nord-americana de bàsquet l'Olimpíada de Barcelona 92.

Michael Jordan, home polèmic arran del llibre *Les regles de Jordan*, és l'estrella convidada del videoclip de l'últim LP de Michael Jackson.

Objectiu de Jordan: guanyar la segona medalla d'or olímpica.

d'elit i cap país del món no n'és net. Segurament el cas més difós és el del canadenc Ben Johnson, però no pas el més cru.

Els èxits de la màquina esportiva soviètica eren un aparador per a la propaganda política. Es per això que els règims comunistes no van dubtar en cap moment a destinar grans partides pressupostàries a aconseguir medalles al preu que fos, fins i tot arriscant la vida dels esportistes. En factories esportives com la de Marx Stadt, a l'Alemanya de l'Est, o Alma Ata, a la Unió Soviètica, reclutaven futures estrelles en edat de pre-escolar. Els responsables de l'esport estatal recorrien les escoles vigilant el joc dels nens i nenes de tres i quatre anys, examinant cames i braços i fent-los realitzar proves de velocitat i destresa. Els nens rebien gratuïtament un entrenament magnífic. I, per més que marxaven lluny de la llar a poca edat, els pares s'hi avenien perquè sabien que els seus fills es beneficiarien d'un tractament especial. Els nens no acostumaven a queixar-se, però, cada aspecte de la vida, el tenien reglamentat, des de l'hora de llevar-se fins a la d'anar-se'n a dormir. Ja des de petits s'entrenaven tres i quatre hores al dia. Als 14 anys els començaven a subministrar droga. A l'Alemanya de l'Est els funcionaris de l'estat van autoritzar milers de metges, científics i entrenadors a realitzar experiments sistemàtics i a llarg termini amb els esportistes, als quals poques vegades els explicaven el que prenién. Als 17 anys els entrenadors de l'Alemanya Oriental injectaven a les esportistes asteroides quatre vegades més forts que no la testosterona. I els efectes col·laterals eren en general negligents.

Per ara aquestes fàbriques d'esportistes artificials han desaparegut. De les 25 que hi havia repartides per l'Alemanya de l'Est només tres continuaran obertes com a centres d'alt rendiment. A l'antiga Unió Soviètica es produirà el mateix procés amb les quaranta existents. El problema principal que tenen actualment aquests estats és la manca de recursos econòmics.

Pel que fa al dopatge, l'Olimpíada de Barcelona disposarà dels sistemes de control més complets. De totes maneres, el que més va a favor de jugar net és, sobretot, l'escàndol. I amb anàlisi positiva, escàndol segur.

**Montse Serra**