



Joaquim Fernández i Valentí Massana.

JORDI MORERA

Dos esportistes catalans amb possibilitat de medalla

Són dos esportistes d'elit. Tenen 21 anys. Han treballat fort i estan al cent per cent. Tots dos lluitaran aferrissadament per aconseguir una medalla als Jocs de Barcelona. Però, passi el que passi, per ells el més important és haver arribat on són.

Joaquim Fernández fa 1,81 metres i pesa 81 quilos. La seva prova són els 200 metres braça. Té la quarta millor marca mundial amb un temps de 2'13"42. Fins als 12 anys compaginava tranquil·lament natació i waterpolo al Club Natació Mataró. Era l'any 1983 quan l'entrenadora Dolors Jané es fixà en les qualitats del Joaquim i es dedicà a potenciar-les. Així inicià les primeres competicions internacionals. El 1987 entrenadora i nedador van fitxar pel Club Natació Sant Andreu. Es van acabar els jocs i començà l'entrenament dur. El 1988 va aconseguir la mínima per a anar a Seül. La fita va significar viure el que era una Olimpíada i saber què costa arribar-hi. Aquest era el primer objectiu. El segon foren els campionats del món de Perth al gener del 1991. Allí aconseguí la quarta millor marca mundial i es va adonar que realment no era un impossible estar entre els millors. A partir d'aquí, Barcelona 92 es va convertir en l'únic objectiu.

Joaquim Fernández viu a Mataró. Es lleva a dos quarts de set i baixa cap a la piscina del Sant Andreu. Entrena de les 7.30 a les 9.15. A les 12 del migdia fa cap al Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat, a fer pesos, fins a un quart de dues. Dina al CAR i a les tres quarts de quatre comença el tercer entrenament a la piscina Picornell, fins a les 19.30. Fa

una mitjana d'11.000 metres diaris. Després torna a Mataró, on surt una estona amb els amics o senzillament es queda a casa a descansar. Confessa que és un gran dormilega, li agrada dormir fins que el cos li diu prou. Dins dels cicles dels entrenaments marcats, puja periòdicament a Font-romeu, un altre Centre d'Alt Rendiment a 1850 metres d'altitud, a treballar la capacitat aeròbica. Dolors Jané ho deixa ben clar: "El Joaquim no té l'obligació ni el deure de fer més del que realment pugui fer. Ni més ni menys".

Valentí Massana fa 1,64 metres, però la il·lusió de la seva vida era fer 1,70. Pesa 50 quilos. És especialista en 20 quilòmetres marxa. Segons el seu entrenador, Josep Marín, el millor que té el Valentí és el seu caràcter, "la seva maduresa fa que sigui on és i que pugui afrontar aquestes situacions de gran estrès, de competitivitat, d'estar a dalt. És molt fred i calculador". Pel que és la marxa atlètica és un esportista molt jove, perquè la mitjana d'edat dels corredors és de 30 anys. El Valentí va començar a practicar la marxa empès per Marcos Flores, un buscador de talents amb sisè sentit. El 1986 inicià les competicions internacionals. La primera va resultar un cop dur, perquè el van desqualificar per marxa incorrecta quan faltaven 200 metres per a acabar la cursa (en la marxa hi ha dues regles: sempre cal tenir un peu a terra i sempre que la cama passi per la vertical ha d'estar estirada). Després d'aquest entrebanc, la progressió en les competicions no deixà de ser ascendent. Al 1988 sots-campió d'Europa júnior; al 1989 campió d'Europa júnior; el 1990 cinquè dels

campionats d'Europa absoluts i segon dels Ibero-americans. Al 1991 aconseguí un cinquè lloc als mundials de Tòquio i fou campió d'Espanya.

Per Valentí Massana hi ha una sèrie d'elements que fan que sigui on és: la compensació que li reporta, la voluntat, la capacitat de sacrifici, que les lesions el respecten i també, explica: "un altre element és evidentment la psicologia, que és el vuitant per cent de l'esport, perquè vol dir saber competir, saber rendir, no posar-te nerviós, vol dir encaixar una desqualificació".

Aquest corredor de marxa viu al CAR de Sant Cugat i els caps de setmana se'n va al seu poble natal, Viladecans. Al matí s'entrena diàriament -fa 30 quilòmetres- i a la tarda fa sèries de velocitat. Durant la pre-temporada (d'octubre a gener) va efectuar exercicis de pesos per guanyar una mica de pes i força. El Valentí, com el Joaquim Fernández, també ha fet estades a Font-romeu.

Valentí Massana estudia segon de físiques a la Universitat Autònoma. Sense dubtar-ho afirma que estudiar és una de les claus de l'èxit: "Tota persona s'aguantava sobre diversos eixos, com poden ser la família, els amics, l'atletisme, els estudis etc, etc. Quan les coses et fallen, si només tens un peu per a aguantar-te... ho passes molt malament, acabes rebentat".

Aquest jove corredor de marxa un pèl escarransit diu que no té fites: "El 92 és una motivació més, tinc molt clar que després dels Jocs Olímpics continuaré entrenant, fent campionats. Fites, ni una".

M. S.