

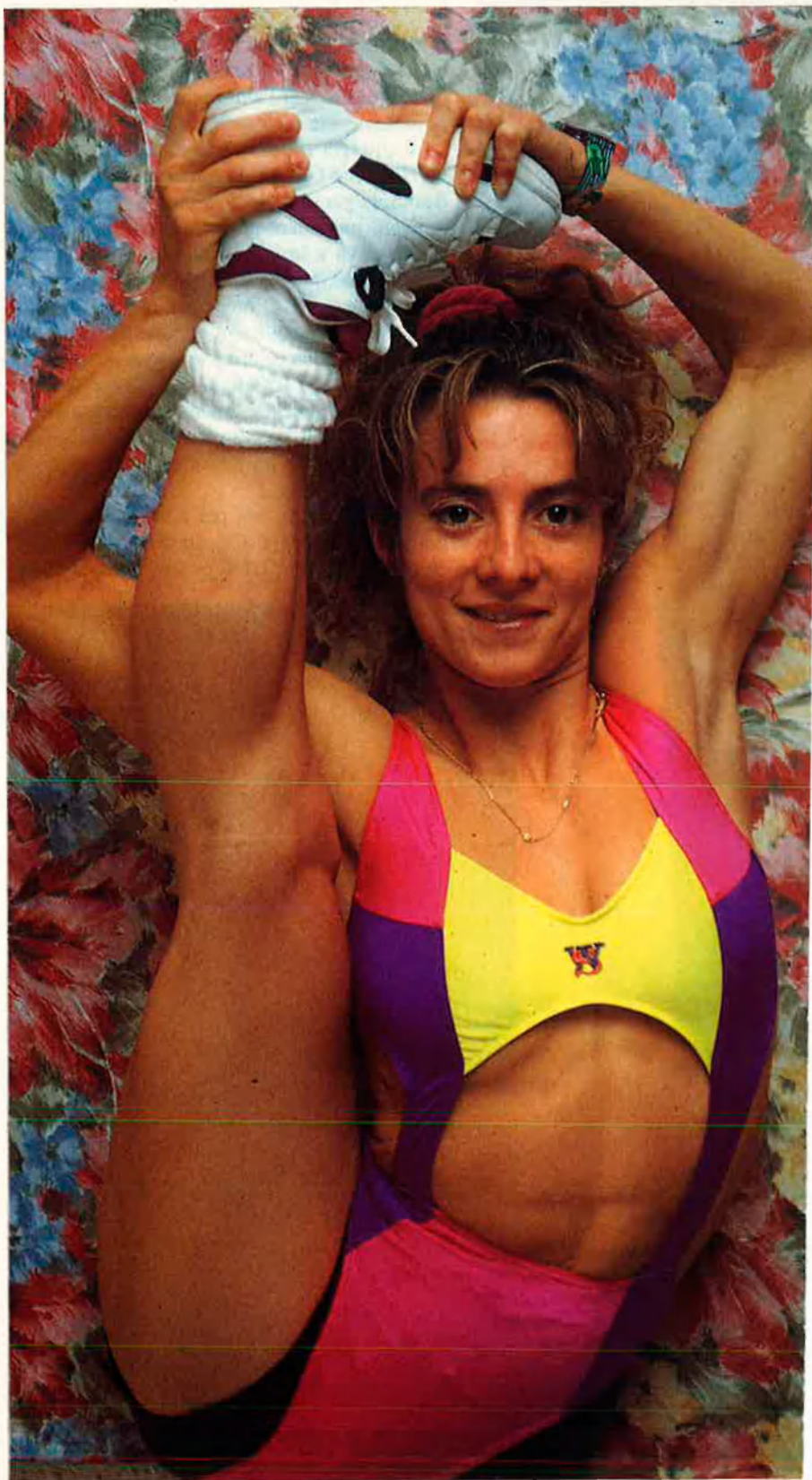
# "A la pista semb

**Carme Valderas (València, 1967), subcampiona del món d'aerobic. 1,54 d'alçada. 46 quilos de pes. Té esperit de triomfadora i carisma. I l'alta competició no l'arronsa.**

**L**a fama s'aconsegueix lluitant". La sentència, que la professora negra de la sèrie *Fama* —que va fer estralls entre la juvenalla de fa una dècada— va repetir fins a l'embaf, ressolava dissabte rere dissabte en el subconscient de Carme Valderas com el marro d'un cafè turc. I vist en perspectiva, ben segur que, en aquell pòsit cerebral, també s'hi podia llegir el seu futur.

Deu anys després, aquella febra de ball l'ha portada al podi més alt. Va ser a Tòquio, el passat 24 d'abril. Aconsegua el segon lloc en el campionat del món d'aerobic, després d'un hivern on ho havia guanyat tot. Endarrere quedaven el Palau Sant Jordi de Barcelona, on s'havia proclamat campiona d'Espanya uns mesos abans, i Budapest (Hongria), on s'havia fet amb el campionat d'Europa que la portaria a la glòria al Japó. "La recompensa a un any de feina molt dura". 1994 té ja un racó especial en la seua memòria. Però és el passat esportiu de Carme l'escarpa que ha modulat aquesta atleta de 1'54 metres d'alçada i 46 quilos de pes. "Als vuit anys feia gimnàstica esportiva, que em va donar força i potència; després em vaig passar a la rítmica, d'on ix la flexibilitat; a continuació em vaig traure la carrera de ballet, que em va inculcar el sentit del ritme; i com que tinc molta barra, això a la llarga m'ha anat donant una forma de ser amb la dosi suficient de carisma". Vet aquí els quatre ingredients que en divuit anys han fet de Valderas una esportista d'elit.

Va deixar de competir en gimnàstica rítmica —"ja tenia setze anys"— i al cap d'un temps es va assabentar que existien competicions d'aerobic. Quan la informaren que la primera prova puntuable per al campionat d'Espanya es feia a València, només li quedaven quinze dies de preparació. Va quedar primera a València i tercera de tot l'estat, però diu: "em van dir que tenia moltes possibilitats". Així,



# e el doble d'alta"



RAFA GIL

una preparació a fons requeria bons preparadors. I va recórrer ni més ni menys que a la que havia estat campiona del món dos anys abans, la barcelonina Marosa Garcia Planas, qui ara li prepara la coreografia de dos minuts que la poden projectar definitivament a la glòria més alta. A partir de l'octubre vinent i per etapes. Campionat d'Espanya, campionat d'Europa i campionat del món. "En realitat són dos minuts d'anaerobic, que és el que es fa en competició; això vol dir fer el màxim de dificultats possibles en dos minuts i sense oxigen". El matís precisa una preparació especial. Peses, canvis de ritme, *footing* "al riu" (els jardins de l'antic Illit del Túria), esglaons amunt i avall... De dilluns a dissabte, de tres a quatre hores diàries, una taula dissenyada especialment per a ella. Sempre tenint en compte que la barrera a superar, per baix, són els 46 quilos de pes. "És una preparació física molt complexa per la quantitat de combinacions que has de fer". La clau és pesar com menys millor, però les peses augmenten la massa muscular, després toca aprimar –"és molt fàcil"–, però, és clar, sense que el múscul perdi força... Un sacrifici que va unit a la dieta: "Canvie segons l'època i el cicle; hi ha moments que necessite més proteïnes, d'altres, més hidrats de carboni... Esmorze sempre passant gana, que si un batudet, que si coses específiques...". Tot, acompanyat de vitamines, *gingseng* "i d'altres productes naturals

**Potència, flexibilitat, sentit del ritme i carisma. Vet aquí els quatre ingredients que han fet de Carme Valderas la subcapiona del món d'aerobic.**

d'aquest tipus". I com que es constipa fàcilment, no pot eixir a la nit. Es a dir, un sacrifici en tots els sentits, però també és cert que l'alta competició són només "dos o tres anys de vida".

Malgrat tot, Carme té molt clar que no és una esportista professional, perquè el que fa no té cap compensació econòmica. Sí que hi ha petites ajudes d'esponsorització, com ara el mallot. Aquesta situació de semidesempà ve acompanyada pel fet que l'aerobic no és un esport olímpic ni ho serà encara en els propers Jocs Olímpics d'Atlanta'96, als EUA. "És massa jove encara i fins que les federacions de la majoria dels països no ho reconeguen com a modalitat esportiva no hi ha res a fer, tal i com va passar en el seu moment amb la gimnàstica rítmica", es lamenta Valderas. D'aquí, que la subcampiona del món d'aerobic s'hagi de guanyar les sopas treballant de cinc i mitja de la tarda a deu de la nit en un gimnàs femení al centre de València.

Carme Valderas, emperò, té esperit de triomfadora nata: "S'ha de perdre la por a la competició, creure't que ets la millor i eixir a per totes... Hi ha xiques que són realment molt bones, però quan ixen a la pista s'afonen davant del públic. A mi, que sóc xicoteta, com la majoria dels campions d'aerobic, inclosos els xics, em diuen que a la pista sembla el doble d'alta... A més, has de somriure als jutges, cridar l'atenció...". **Joan Mari**