

"No he pegat mai a n

A primera vista ningú acreditaria que M. Dolors Sotoca (*Loli* per als amics, nascuda a Gandia fa 19 anys, 54 quilos) és capaç d'alçar més de 107 quilos de pes. Ella mateix aclareix "que no era en competició, sinó fent exercicis de flexió de cames al gimnàs". La dada, però, ja adverteix que l'aparent fragilitat de M. Dolors no té res a veure amb l'energia que amaga el seu mallo.

Fa deu anys, impulsats per la popularitat de què gaudeix a Gandia l'esport de l'halterofília, la colla d'amics de M. Dolors va provar de començar a practicar aquesta disciplina tan rigorosa i exigent. M. Dolors va decidir que no volia separar-se dels seus companys i s'hi apuntà també: "Vam començar tots plegats i hem continuat. Al principi, ma mare no volia perquè li semblava un esport poc femení, però en veure que m'anava molt bé i que portava copes i medalles a casa, cada vegada estava més pagada i ha acabat per acceptar-ho".

Entre els trofeus de M. Dolors destaca el campionat d'Europa aconseguit el 1990, quan competia en la categoria de 48 quilos, el primer lloc en la modalitat d'arrancada, obtingut en els campionats europeus de l'any passat, i el rècord d'Espanya (70 quilos) en la mateixa modalitat. Malgrat aquest palmarés, M. Dolors sap que no serà mai una esportista famosa perquè la modalitat que ha triat és ben poc coneguda. "L'halterofília femenina no és encara una disciplina olímpica —explica M. Dolors— i aquest és el principal obstacle per al seu reconeixement. Les dones no tenim categories segons l'edat, sinó segons el pes; per això, la imatge tòpica d'una aixecadora com una dona gran i masculina, amb el cos deformat pels entrenaments, és falsa perquè

**M. Dolors Sotoca
(Gandia 1975)
campiona
d'Europa
d'halterofília
femenina en la
seua categoria el
1990 i actual
rècord estatal en
la modalitat
d'arrancada.
Somia amb
participar en una
Olimpíada i,
mentrestant
s'entrena sis dies
a la setmana,
envoltada de xics
músculosos als
quals confessa
haver-se
acostumat.**

en les categories de poc pes, com la meua, això no'té per què ser així".

Tot i que sap que no pot arribar a aconseguir la professionalitat, M. Dolors ha convertit l'halterofília en una de les principals ocupacions de la seua vida; però no l'única. Durant dos anys va viure a la residència Joaquín Blume de Madrid, però s'ho va deixar: "Allí t'has de dedicar exclusivament a l'esport i això em va cansar". Ara porta un ritme de vida més tranquil, però no renuncia a entrenar totes les vesprades, de dilluns a dissabte, quan ix de les classes de modista. "No veig el futur clar en cap de les dues ocupacions —confessa M. Dolors— però m'agraden i les compagine bé."

El seu pas constant pel gimnàs ha deixat en la campiona de Gandia una marca visible en forma de flexibilitat ("l'halterofília no lleva la flexibilitat", puntualitza M. Dolors) i força, però també una certa mentalitat que ella no vol amagar: "El culte al cos em sembla bé. A mi m'agraden els homes musculosos, potser perquè estic acostumada a veure'ls sempre així, xics forts, i una dona si està ben definida, doncs per mi també està molt millor. La veritat és que jo, si un xic no fa esport, el típic xic que ni té cul ni té res, doncs ni m'hi fixe". Fort, però, no vol dir "inflat", i per això, entre Schwarzenegger i Stallone, M. Dolors tria el mig: "No, no, no. No cal arribar a tant, simplement em conforme amb un múscul definit. El culturisme és una altra cosa, només importa veure qui pot més, veure qui es pot posar més fort siga com siga, amb anabolitzants, hormones i el que calga, i això en l'halterofília no pot passar mai perquè és un esport més seriós amb uns forts controls mèdics".

Un procés delicat



"L'entrenament és molt variat i diferent perquè la tècnica és molt important, no solament la força."



ngú"

Acostumada a la força i al múscul en unes dimensions poc quotidianes, M. Dolors ha triat nòvio dins el món del seu esport: "Un aixecador d'Almeria, que també és dels millors d'Espanya", però continua insistint que l'halterofília no ho és tot per ella i que no renuncia a fer una vida tan normal com siga possible: "Jo, per exemple, no faig cap règim especial com fan altres esportistes. Només em vigile una mica si m'he passat de pes, i de categoria, abans d'una competició. A més, a mi m'agrada eixir per les nits, com a qualsevol xica de la meua edat, i ho faig, però, és clar, després d'entrenar tant em trobe una mica cansada i és difícil que aguante més tard de les dues de la nit".

Després d'escalfar acuradament, quan M. Dolors comença a alçar peses per a la sessió de fotografia, la tensió descobreix un volum que la posició de descans amagava: "Alguna vegada sí que m'ho diuen pel carrer: "estàs quadrada, que fas natació?" Aleshores he d'explicar que no, que faig halterofília i moltes vegades he d'aclarir què és això perquè la gent no ho sap. Molts no en tenen ni idea. Aleshores em miren una mica estranyats. Molts no s'ho cruen però tant em fa".

Força però també tècnica. Les diverses modalitats de l'halterofília, arrancada i dos temps, tenen l'objectiu d'ensinistrar el cos per tal que pugui alçar la major quantitat possible de pes sense fer-lo patir. L'esquena, les canelles, els genolls, es troben en situació límit, suporten una pressió inhabitual i han d'estar preparats, molt ben preparats. "Jo crec -indica M. Dolors- que qualsevol esport practicat de debò és exigent i s'ha de treballar molt per evitar les possibles lesions. Jo he tingut alguna molèstia, però res més. Ni operacions ni infiltracions, ni res".



RAFA GIL

"La imatge tòpica d'una aixecadora com una dona gran i masculina és falsa".

Encara que decidesca deixar-ho i que no arribe mai a participar-hi M. Dolors voldria ser olímpica: "És la meua gran il·lusió, cada vegada més llunyana perquè em faig major i ni se sent parlar del dia que l'halterofília femenina serà olímpica", l'empremta que han deixat deu anys d'exercicis serà difícil d'esborrar: un cos que molts confonen amb el d'una ballarina o una practicant d'aerobic, harmònic i lleuger, però potent, molt potent. "Però, que quede clar -adverteix tendrament M. Dolors- que la força és només per a l'esport, a veure si algú pensa que vaig pel carrer arrambant amb tot. Que a mi la violència no m'agrada gens i no he pegat mai a ningú, a ningú, eh?".

Jordi Sebastià

"L'equilibri amb la barra és fonamental en les dues modalitats d'alçament. Per això la força, sense un control previ, pot ser una enemiga."

