



El equipo valenciano Sueca United, fotografiado en la Albufera, se apunta a la defensa de cuanta causa solidaria le propongan

SOCIEDAD

EL DEPORTE DE VIVIR

Texto de **Antonio Ortí**

Más allá de ganar o perder, hacer deporte proporciona una serie de valores (fortaleza mental, disciplina, afán de superación...) que pueden aplicarse a la vida diaria. Deportistas de varios equipos muy especiales explican algunas de sus victorias menos conocidas en el terreno personal.

Para algunos, el Sueca United podría pasar por ser el peor equipo de fútbol del mundo: en las once temporadas que lleva compitiendo en la Segunda Regional valenciana, sólo ha ganado tres partidos y ha empatado dos. Pero no piensa lo mismo Pau Wallace Codina, su presidente, entrenador, capitán y fundador, que tiene muy claro el objetivo de este pequeño club: “Somos un equipo del pueblo para el pueblo. Jugamos para divertirnos y para dar una oportunidad a jugadores sin talento”, explica.

El segundo rasgo distintivo del Sueca United es que se solidariza con cualquier causa perdida. Para empezar, antes de cada encuentro, Codina ofrece firmar al equipo rival y al árbitro un manifiesto para adherirse al protocolo de Kioto sobre el cambio climático. La gran mayoría acepta (de momento, hay contabilizadas

8.000 firmas), aunque también los hay que se niegan, no tanto porque estén en contra de reducir la emisión de gases de efecto invernadero como por discrepar con algunas payasadas que perpetra el United en su celo de reivindicar el “fútbol espectáculo”. “Entre las jugadas de estrategia que tenemos”, reconoce Wallace Codina, “está el sistema de la célula, que consiste en hacer una melé de rugby e ir avanzando hacia la portería contraria, hasta que la melé se abre y chutamos. También en algunos saques de esquina, cinco o seis de nuestros atacantes se desploman súbitamente en el suelo, lo que descoloca a los defensas, y permite que alguien que llega desde atrás remate por sorpresa”.

El sobrenombre Wallace hace alusión a que Pau Codina es un admirador de William Wallace, el héroe escocés que defendió a su país de la ocupación inglesa. En cuanto a lo de United, “es un tributo a la libertad, al espíritu de la música indie que se hacía en Inglaterra en la década de los

80 y a grupos como The Stone Roses y Happy Mondays, que comenzaron su carrera sin firmar un contrato discográfico, porque hacían las cosas por amistad y por puro placer, en lugar de por dinero”, dice. “Es una pena que la gente joven no tenga esos referentes”, se lamenta este profesor universitario de Cálculo de Estructuras.

Sin embargo, no acaban ahí las sorpresas. En el Sueca United tiene cabida cualquier jugador, con independencia de su nivel balompédico. “Con nosotros juegan jóvenes con sobrepeso o que fueron discriminados en el colegio por alguna razón, por ser tímidos, porque se burlaban de ellos, por empollones... Y aquí es al revés, queremos a este tipo de gente –remarca–. En nuestro equipo, no hay presión por ganar, venimos a pasárnoslo bien”, aclara este hombre, ingeniero de caminos, que desvela que cuando jugaba al fútbol en el instituto sus compañeros le llamaban “el nulo”, por lo poco que aportaba al juego.

Como resultado de esta “política de fichajes”, por el

Sueca United han desfilado deficientes psíquicos como Ramiro, personas con problemas de movilidad como Boro, emigrantes como Wael, Mohamed o Sail... Incluso llegó a debutar Raúl Jiménez, el excru de Sueca, al que le sedujo la idea de ser centrocampista de un equipo que plantea cuestiones existenciales, pese a no jugar precisamente como los ángeles...

Así pues, la liga del Sueca United es muy diferente a la del resto de los equipos, como demuestra que desde su fundación en el 2001 sólo haya sido capaz de vencer a dos clubs que un poco después desaparecieron y a un tercero, el Ciudad de Cullera, al que consiguió derrotar por 3-1 en un partido épico (tras 92 derrotas consecutivas y ocho años sin ganar...), que llevó a algunas radios y televisiones de Argentina, Honduras, Colombia y España a hacerse eco de la gesta.

“Nuestro propósito es defender unos valores, como la protección del medio ambiente, la solidaridad con cualquier persona que se sienta desfavorecida por razón de sexo, etnia o religión, y, por supuesto, la amistad”, recuerda el alma máter de los *unaiteristas* (como se hacen llamar sus jugadores). Y es que el Sueca United juega a otra cosa: a pedir el cierre de la central nuclear de Cofrentes (Valencia), a que el peatón tenga prioridad sobre los coches, a criticar la cultura del dinero...

Más allá de la particular idiosincrasia de este equipo de fútbol valenciano, la idea de que el deporte es la mejor escuela de vida posible parece estar abriéndose paso entre personas acostumbradas a entrenar muy duro para completar un maratón, triatlón u otras pruebas de resistencia, pero también entre simples aficionados que quieren



Jorge Benavente juega en un equipo de rugby en silla de ruedas: “El deporte te conecta a la vida”, dice

DANI DUCH

El Sueca United sólo ha ganado tres partidos en once años, su liga es otra: da cabida a quienes fueron discriminados en el colegio por alguna razón; juega contra el cambio climático, para criticar la cultura del dinero...

traspasar sus propios límites físicos y mentales. De hecho, cada vez hay más obras con esta temática, caso de *Entrena-te para la vida* (Espasa, 2012), donde la psicóloga deportiva Patricia Ramírez sostiene que cada persona decide su propio destino en función de los valores que entrena a diario.

Aunque Ramírez no lo explica con estas mismas palabras, el planteamiento es que una persona que es capaz, por poner un ejemplo, de finalizar un maratón puede hacer servir lo aprendido –y aquí cita “el sacrificio, la disciplina, la fortaleza mental, asumir objetivos y tener más autoestima”– en otros ámbitos de la vida, sea para mejorar laboralmente, encontrar pareja o librarse de un mal hábito.

“El deporte –explica esta psicóloga zaragozana que ha trabajado con el Real Mallorca

y el Real Betis Balompié– enseña a manejar situaciones adversas y a conseguir el equilibrio emocional. Aunque creas que tu vida no puede cambiar, hacer deporte ayuda a crecer personalmente, pero, sobre todo, te lleva a elegir hacia dónde quieres ir”.

Tal vez en su día Stephen Fee y Michael Donaldson también se formularon esta pregunta. El caso es que ambos acabaron en el Barcelona Gaels, un equipo de fútbol gaélico que al final resultó ser algo más que un club. El fútbol gaélico es el deporte más popular de Irlanda y, básicamente, consiste en anotar puntos en una portería en forma de H: si el balón de cuero (algo más pesado que el de fútbol) pasa por encima del travesaño, se anota un punto, mientras que si pasa por debajo, son tres (la portería está protegida por un

portero). Cada equipo lo forman 15 jugadores (11 en el caso de España), que pueden jugar el balón con el pie o con las manos y placar al adversario respetando algunas normas.

Los Barcelona Gaels se fundaron en el 2001, cuando Mick McGrath, Stephen Campbell, Stephen Garland y otros irlandeses recién llegados a Barcelona que acostumbraban a reunirse en un pub cercano a la Sagrada Família (The Michael Collins Irish Bar, hoy el principal patrocinador) para ver algunos partidos televisados, decidieron crear un equipo de fútbol gaélico que les hiciera sentir como en casa y que les permitiera ampliar su círculo de amistades.

“Cuando llegué a Barcelona

Trascender gracias al deporte

En *De qué hablo cuando hablo de correr*, el escritor japonés Haruki Murakami explica que su carrera como escritor se debe, en gran parte, a lo que aprendió haciendo footing por la calle cada mañana. “Corro para lograr el vacío”, anota en otra parte de ese libro autobiográfico Murakami, como si eso le permitiera conectar consigo mismo y meditar los problemas que plantea la vida diaria. También Jorge Valdano, el que fue entrenador del Real Madrid, se ha referido a la finalidad última de esforzarse en algún deporte.

“Ganar, por el mero hecho de ganar, no vale la pena. Cuando querer ganar se convierte en la mejor excusa para dar lo mejor de nosotros, entonces cobra sentido”, dijo en una charla titulada *¿Competir para vencer o competir para crecer? Y lo mismo el ajedrecista indio Vishy Anand: “¿Le gustaría ser campeón del mundo?”*, le preguntaron en una entrevista. “Si ser campeón mundial va a acercarme a la esencia, entonces me interesa... De lo contrario, no hace falta”, respondió. Finalmente lo fue (en el 2007).

Así pues, trascender gracias al deporte se podría decir que está de moda (o que no ha dejado nunca de estarlo...). Ferran Martínez, que fue pivot del Joventut de Badalona, FC Barcelona y Panathinaikos y que en la actualidad asesora financieramente a deportistas de élite, recoge esta idea en *Zen 305* (editorial Columna; el título alude a los centímetros a los que se levanta el aro de baloncesto). A juicio de Martínez, el deporte es la mejor escuela de vida posible, y lo que se aprende en él “es claramente aplicable a nuestro trabajo cotidiano y a las relaciones personales”.



Abraham Carrión entrena en Madrid el equipo de rugby en silla de ruedas de la Fundación del Lesionado Medular

DANI DUCH



Michael Donaldson, uno de los fundadores y jugador del Barcelona Gaels, equipo de fútbol gaélico

XAVIER GÓMEZ

→ hace cinco años, no conocía a casi nadie”, explica Stephen Fee, un analista financiero de 188 centímetros de altura y 95 kilos de peso. “Así que ingresar en el Barcelona Gaels fue una manera de estrechar lazos con irlandeses que vivían repartidos por la ciudad y también de conocer a gente autóctona”, explica en español.

“Los Barcelona Gaels me han servido para abrir los ojos –reconoce este delantero irlandés que ha llegado a jugar ante 80.000 espectadores en el Croke Park Stadium de Dublín–. Hay extranjeros que no tienen interés en integrarse. Es gente cerrada. Pero la mezcla siempre enriquece, porque acabas por entender otros puntos de vista”.

Fruto de ese entendimiento, algunos irlandeses han popularizado en España (en la actualidad hay equipos en Madrid, Galicia, Valencia, Pamplona, Sevilla, Marbella...) un deporte que es también una manera de vivir y que puede



El exfutbolista del Recreativo Javier García Rizo es el capitán del equipo de fútbol del Centro Penitenciario de Huelva y monitor de tenis

JOSUÉ CORREA

resumirse en que las cosas sencillas y próximas son las realmente importantes (la familia, el pueblo en el que se nace, el compañerismo...).

Stephen Fee lo explica así: “En Irlanda, el fútbol gaélico es una prolongación de la familia. Juegas con tus hermanos y con tus primos para defender el orgullo de tu barrio, pueblo o región. Pero el motivo nunca es el dinero, ya que ni siquiera cobran los mejores jugadores”, declara este irlandés de 29 años tras confesar que se sabe el lugar donde empieza el partido pero no donde puede acabar (en la fiesta mayor

de un pueblo, en una cervecería, etcétera). “Después de los partidos siempre pasan cosas”, burla el placaje Fee.

A unos kilómetros de distancia, Michael Donaldson, 37 años, miembro fundador del Barcelona Gaels y, por lo demás, *half howard* o falso delantero, prefiere no extenderse sobre lo que sucede al acabar el partido, aunque admite que la mayor pretensión es compartir unos valores, sin renunciar a ganar por todos los medios. “Recuerdo que un chico australiano me dijo que se estaba montando un equipo de fútbol gaélico. Me presenté

Aprender de los campeones

Para ser el mejor cirujano, pastelero, policía o profesor hace falta lo mismo que para ser el mejor futbolista. Esta es la tesis que desarrolla Pep Marí, jefe del departamento de psicología del deporte del Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Sant Cugat, en *Aprender de los campeones* (editorial Plataforma). “Cada vez estoy más convencido de que los principios necesarios para alcanzar la excelencia son los mismos para cualquier actividad”, esgrime Marí, que ha asesorado a deportistas de primer nivel y que compartió banquillo con Miguel Ángel Lotina cuando era entrenador del RCD Espanyol. Entre las habilidades para la vida diaria que proporciona progresar en un deporte, Marí cita las siguientes: “Compromiso, disciplina, afán de superación, constancia, humildad, flexibilidad, tolerancia, orden en el estilo de vida, sobreponerse a las dificultades, aprender a trabajar bajo presión, establecer objetivos a corto, medio y largo plazo, visualizar el éxito y, sobre todo, autoestima, porque la mejor manera de conseguir autoestima consiste en arriesgarse”. En la práctica, sostiene Marí, “se vive como se juega y se juega como se vive”. Para este psicólogo deportivo, “hay un estilo de vida de alto rendimiento que no consiste en entrenar seis horas al día, sino en que tu máxima prioridad sea prepararte para ser mejor”. “En la mayoría de los casos –prosigue–, el rival más terrible para conseguir cualquier objetivo en la vida es uno mismo, así que primero te tienes que ganar a ti mismo si quieres aventajar a los demás en cualquier cosa”, advierte.

allí con dos amigos. Ese primer año éramos todos irlandeses”, recuerda este barcelonés de padre irlandés y madre gallega, con lo que bromea que tiene “una pureza celta del 100%”.

Ahora, en cambio, sólo la mitad de los jugadores del Barcelona Gaels son irlandeses. “Aquí no obligamos a nadie a jurar la declaración de 1916, a besar la tricolor ni a buscar tréboles por el campo antes del partido”, ironiza Donaldson con flemma irlandesa.

“Yo diría que los valores que defendemos son integrarse en la ciudad en la que vivimos, lo que significa aprender el idioma local e interesarse por su cultura, y defender una tradición irlandesa que, entre otras cosas, enseña a ser más tolerante”, recalca Donaldson. Cuenta que su padre nació en Crossmaglen, un pequeño pueblo que durante años fue una de las canteras del IRA, pero donde se respeta al equipo de fútbol gaélico del Servicio de Policía de Irlanda del Norte, pese a que los católicos acusan a este cuerpo policial de parcialidad en el conflicto con los protestantes.

Si se trata de adquirir unos valores que pueden aplicarse a la vida diaria, Jorge Benavente es la persona indicada. Este madrileño se cayó desde un andamio de 25 metros de altura cuando montaba el escenario en el que actuaron los Rolling Stones en el 2007 en el estadio Vicente Calderón de Madrid. “Me pegué el piñazo de mi vida”, cuenta con humor. “Pero sentir conmiseración no sirve de nada. Lo único que vale es apachucarse y tirar para adelante. Es lo que hay..”, argumenta, como si el accidente le hubiera reafirmado en sus convicciones. Desde entonces, juega en Madrid en silla de ruedas con otros parapléjicos en el equipo de rugby de la Fundación del Lesionado Medular.

“El deporte te conecta con la vida. Y también te hace más

“Defendemos integrarse en la ciudad donde vivimos y una tradición irlandesa que, entre otras cosas, ayuda a ser más tolerante”, señala el fundador de un club de fútbol gaélico en Barcelona

sociable, porque, quieras que no, haces algo productivo, en lugar de quedarte en casa tirado, mirando al techo y amargándote la vida. Cuando después de un percance te tomas la vida de esa manera, acabas perdiendo el contacto con la gente y la costumbre de expresar tus sentimientos”, comenta este joven de 29 años cuya vida daría para varios libros (desde que sufrió el accidente, ha completado dos maratones, se ha lanzado en paracaídas, ha obtenido el título Scuba Diver para practicar submarinismo, esquí, juega a tenis de mesa, monta en bicicleta...).

“Hay que adaptarse al medio y mejorar cada día, no queda otra”, sentencia. “Y también desafiarse, ya que mejorar físicamente te abre nuevos horizontes”, explica Jorge Benavente, en línea con lo que anotó Tim Gallwey, el →



JORDI PLAY

→ creador del *coaching*, en el libro *El juego interior del tenis* (1975): el partido más importante se disputa en la cabeza del deportista.

Cuando una persona se esfuerza, por ejemplo, para mejorar en algún deporte, acaba por sacar lo mejor de sí misma y aprende a conectar con su propio potencial, hasta el punto de desarrollar una serie de habilidades que luego puede aplicar a cualquier ámbito, sea en los negocios o en las relaciones personales.

Sobre este particular, Abraham Carrión, el entrenador del equipo de rugby en silla de ruedas de la Fundación del Lesionado Medular, dice conocer infinidad de historias “en las que las que a través del deporte se producen cambios extraordinarios en la vida de las personas”. Es el caso, por ejemplo, de un jugador que a medida que ha mejorado de forma física, está ahorrando para comprarse un vehículo, “pues cada vez le cuesta menos hacer la transferencia de una silla a otra”, explica. “Yo siempre digo que los valores

La Mina de Gervasio Deferr

Gervasio Deferr, el mejor gimnasta español de todos los tiempos, trabaja en la actualidad en un gimnasio de La Mina, un barrio muy humilde del extrarradio barcelonés donde conviven gitanos con payos y donde residieron Juan José Moreno Cuenca, el Vaquilla, o Ángel Fernández Franco, el Torete, símbolos carcelarios y exponentes de una generación de jóvenes sin futuro. Allí, en los arrabales de Barcelona, Deferr enseña a los niños a saltar el potro, pero también a integrarse socialmente y a escapar de las drogas y la delincuencia. “Yo no diferencio entre el deporte y la vida. El objetivo es que estos chicos evolucionen como gimnastas, pero sobre todo como personas”, cuenta. De hecho, Gervi —como le llaman sus conocidos— se reconoce en muchos de estos chavales, por provenir también de una familia modesta y por ese carácter vivaracho que aprecia en sus alumnos. “Al final, cada uno acaba haciendo lo que quiere, pero sí a un niño le das la opción de adquirir unos valores, tal vez consigas cambiar su destino”, dice. Por eso, además de enseñarles a clavar los saltos, les enseña a tener los pies en el suelo recordándoles la importancia de sacrificarse, de templar el carácter, de escuchar a las personas mayores y de esforzarse para ser “gimnastas hechos y derechos, pero también personas de primera”.

del deporte se trasladan al día a día, porque la vida es eso, una competición en la que has de aprender a sacrificarte por un objetivo, a aceptar las derrotas sin bajar los brazos, a valorar lo duro que es subir un escalón...”, concluye este jerezano.

Aunque no se conocen personalmente, Javier García Rizo está de acuerdo con esta idea de Carrión. El año pasado, Javier, capitán del equipo del Centro Penitenciario de Huelva, se proclamó campeón de España en Las Rozas (Madrid) tras vencer por 3-1 al Centro Penitenciario de Ocaña en la final del III Trofeo Instituciones Penitenciarias que organiza la Real Federación Española de Fútbol y que concluyó con el enfrentamiento entre los campeones de Andalucía y Castilla-La Mancha.

Desde la década de los 80, algunos investigadores vienen estudiando de qué modo beneficia el deporte a las personas que viven entre rejas. Según anota la socióloga Joaquina Castillo en *Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias*, los reclusos que practican actividad física se preocupan más por perder peso y consumen menos tabaco y drogas en general. También sienten que el tiempo que permanecen en prisión no es un tiempo perdido, sin olvidar otro beneficio importante: aprenden a respetar las reglas.

“Cuando trotaba por el patio, no tanto, pero cuando jugaba a fútbol, me sentía libre”, recuerda Javier García Rizo de su estancia en la cárcel. “Aquello es muy duro, y no puedes desconectar, pero yo nunca dejé de ser en mi cabeza un deportista, y eso fue lo que me salvó”, explica este exjugador del Recreativo de Huelva que con 23 años tuvo que retirarse del fútbol como

SOCIEDAD EL DEPORTE DE VIVIR

consecuencia de un grave accidente de tráfico.

De hecho, se puede decir que el deporte le ha cambiado la vida dos veces. La primera, cuando se rompió el diafragma, la pelvis y el sacro “y empecé a salir por la noche y me metí donde me metí”. Y la segunda, ya en la cárcel, cuando, gracias a un programa de la Federación Andaluza de Fútbol, se sacó el título el monitor de tenis y pudo encontrar trabajo al salir de la prisión.

“El deporte te sube la moral y te enseña a ser más tolerante. A mí, a lo que más me ha ayudado ha sido a evadirme: cuando jugaba, ni pensaba que estaba ahí”, indica este futbolista (pues vuelve a jugar en el Olont, el equipo del pueblo onubense de Gibraleón) de 38 años.

Tal vez esta última reflexión suya sirva para explicar por qué tantas personas comunes sienten la necesidad imperiosa de practicar actividad física a diario o cuando sus obligaciones se lo permiten. Incluso es posible que tenga razón el escritor Haruki Murakami cuando afirma en *De qué hablo cuando hablo de correr* (Tusquets) que tal vez no guarde demasiada relación con frases del tipo “venga, salgamos todos a correr y llevemos una vida saludable”, como imaginan muchas personas sedentarias. En realidad, parece más probable que progresar diariamente con algún deporte o actividad física ayude a muchas personas a superarse y a pensar que, con esfuerzo y tenacidad, cualquier cosa es posible en la vida. ○