

El atleta leonés, último campeón del mundo de lanzamiento de peso en pista cubierta, es un curioso contraste de fuerza hercúlea y sensibilidad de artista

# Manuel Martínez, más lejos

JON AGIRIANO  
ENVIADO ESPECIAL. LEÓN

Aparece en su Harley Davidson, que reluce con destellos metálicos bajo el sol del invierno. Lleva gafas de sol, casco, bufanda, botas de trekking y una chamarra negra de rutero. Aparca la moto y entra en la cafetería Museo del campus de León. Muy cerca de allí, en una esquina del modesto pabellón cubierto del polideportivo universitario, entrena cada tarde

durante tres horas y media a las órdenes de Carlos Burón, su maestro y descubridor. Los movimientos de Manuel Martínez tienen algo de hipnóticos. Parece tener un ritmo propio, una cadencia particular ajustada a su enorme humanidad. La verdad es que impresiona. El campeón del mundo de lanzamiento de peso en pista cubierta irradiaba fuerza. No hace falta saber que lanza la bola hasta 21,47 metros (récord de España) ni que es capaz de levantar 310 kilos en sentadilla o 290 en peitoral. Su fuerza se intuye, latente, como un campo de energía que le rodeara. Luego, cuando se sienta

a la mesa y habla de sí mismo, el capitán del equipo español de atletismo demuestra ser un gran conversador y un hombre apasionado por el arte, lúcido y sensible. Casi delicado. El contraste merece la pena.

## EL CUERPO

«Yo no era muy grande de niño. Bueno, vamos a ver: sí que tenía una estructura ósea grande. De cadete pesaba 107 kilos. Pero el estirón lo pego a los 13 años, a comienzos de verano. Pasé de medir 1,72 a 1,83. Estuve todo el verano tirado en la cama sin poder caminar, con dolores en las rodillas. De todas formas, los 130 kilos que peso ahora no son porque sea tan grande sino porque llevo 15 años entrenando. Si dejase de entrenar bajaría 30 kilos. En septiembre estuve diez días sin entrenar por unas úlceras en la boca y bajé doce kilos. La masa muscular se pierde rápido. Lo bueno es que también la recuperas rápido porque el músculo tiene el recuerdo».

## LAS VIRTUDES

«Un lanzador de peso tiene que ser una persona fuerte porque debe lanzar un artefacto muy pesado, de 7,260 kilos; rápida, porque la velocidad de salida es el componente físico más importante de esta prueba; y luego debe ser un atleta técnico, porque, si no logras



**UN COLOSO.** La espalda de Martínez. Sin comentarios / M. BARTOLOMÉ

controlar tu fuerza y tu velocidad, todo lo que hagas no sirve de nada. Yo soy suficientemente fuerte y técnico y bastante rápido. Nuestra velocidad tiene que ser muy explosiva. Hay que pensar que nuestro movimiento sólo dura 3 o 4 décimas. Nosotros trabajamos específicamente los cinco primeros apoyos de la carrera, que son todo potencia. En los test que hacemos sobre 30 metros tengo 3 segundos, que son una marca buena».

## EL GESTO

«La cuestión esencial es encadenar los movimientos de la mejor manera posible y crear lo que lla-

mamos la cadena cinética. Los lanzadores necesitamos generar una línea de fuerza muy grande y para lograrla debemos unir líneas de fuerza muy pequeñas: la del gemelo, la del cuádriceps, la de la cadera, la del tronco, la del brazo y la de la mano. Y debemos unirlas en su orden y tiempo exactos. El gesto debe ser perfecto. Si alguna se adelanta, pierdes la cadena cinética y todo se fastidia. Esto traducido a sensaciones corporales es como hablar del sexo de los ángeles. Hombre, más o menos sabemos si un lanzamiento va a ser bueno. Hay que tener en cuenta que nosotros solemos hacer en torno a unos 60 o 70 lanzamientos al día y eso te genera un 'feed back', una retroalimentación, un conocimiento de tus sensaciones muy amplio. Ahora bien, eso no significa que no te lleves sorpresas».

## EL RÉCORD

«He lanzado más de 21,47 (récord de España) en entrenamientos. Es normal. Es muy distinto lanzar en una competición que en tu casa, en tu círculo, con tu bola, sin jueces ni nadie que te mire y puedan lanzar las veces que quieras. Tener ese 'feed back' fresco es algo muy importante y en una competición es imposible porque entre lanzamiento y lanzamiento puede transcurrir media hora. El peso no es una prueba en la que la ejecución del movimiento tenga un alto impacto, como lo tiene el triple salto o la jabalina. Nosotros podemos hacer 15 intentos a un alto nivel y hacerlos en un margen corto de tiempo es de una gran ayuda».

## LA PRESIÓN

«En absoluto me siento más presionado por no haber pasado de la calificación en el Mundial de París. Mira, lo primero que te enseña el atletismo, desde muy pequeño, es a perder. El aprendizaje de la derrota es inmediato. Llegas al atletismo y lo primero que haces es empezar a perder. En este deporte bastante cabrón, con perdón. Mi entrenador suele decir una cosa muy buena. Dice que el primero gana, el segundo pierde y el tercero participa. Y, de ahí para atrás, ni siquiera estás. Todo



**EL ARTEFACTO.** Manuel Martínez con la bola de 7,260 kilos a la que dedica sus esfuerzos. / MAITE BARTOLOMÉ