

RAMÓN TORRALBO PREPARADO PARA REÍR EN RÍO

Por Emeterio Valiente.
Fotos: Atletismo Español



Ramón Torralbo junto a su discípula más aventajada, Ruth Beitia, y a Ramón Cid, director técnico de la RFEA, en las últimas Jornadas de la Escuela Nacional de Entrenadores.

Siendo del precioso norte español, siempre sintió predilección por la parte alta de la tabla: primero traspasando la pelota al otro lado de la red y luego decisivamente coadyuvando a que esa niña de infinitas piernas y afición brincase casi hasta tocar el cielo en los más prestigiosos pasillos de altura del orbe. Tras desaparecer efímeramente del escenario, el bis interminable con el que nos está deleitando este inquebrantable dueto ha entrado ya a formar parte de nuestra historia reciente.

Ramón, ¿dónde y cuándo te iniciaste en el atletismo?

— Empecé muy joven, sobre los 11 años; me gustaban todos los deportes y en el instituto donde estudiaba compaginé fútbol, atletismo y voleibol durante muchos años; me fui decantando por el atletismo y el voleibol y llegué a estar en el equipo de División de Honor de Santander cuatro años; recuerdo que cuando terminaba la liga, hacia el mes de abril, empezaba la pista, así que estaba a todo, pero al final me decidí por el atletismo y hasta ahora. A nivel académico, estudié en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) que fue el precedente del actual INEF, llegando a hacer el curso puente para licenciarme por el INEF.

— Como atleta, ¿qué recuerdos tienes y qué especialidades practicabas?

— Me gustaban los saltos; hice triple (14,45m) y salto de altura (2,01); empecé haciendo rodillo ventral pero acabé haciendo Fosbury.

— ¿En qué momento pasaste a entrenar, por qué te atrajo el salto de altura?

— Tendría 30 años y empecé con las categorías menores. Ya me gustaba, pero lo decisivo fue que alguno de los atletas a los que entrenaba empezaron a tener buenos resultados, siempre en categorías

menores; uno de mis primeros atletas fue el hermano de Ruth, José Antonio, que llegó a ser campeón de España júnior, saltaba 2m; también tenía algún velocista e incluso algún saltador, porque los entrenadores de provincias no nos podemos permitir el lujo de especializarnos, había que hacer de todo (risas).

— **¿Recuerdas el primer día que la viste o que la entrenaste?**

— Sí; ella ya entrenaba fondo, con Juanma de Blas, cuando yo entrenaba a su hermano; curiosamente, yo entrenaba para triple salto al hijo del entrenador de Ruth. Recuerdo que cuando ella pasaba por donde estábamos entrenando siempre le apetecía saltar y hacía algunos saltos y lo sorprendente es que desde el primer momento lo hacía muy bien, era algo innato; además, tenía unas condiciones físicas muy adecuadas: era muy delgada, alta, longilínea; pero en aquella época lo adecuado era que hiciera de todo y llegó a ser campeona provincial de cross.

— **¿Cómo la definirías, dirías que al principio de su carrera destacaba más en el aspecto físico y ahora está más fuerte mentalmente?**

— Ruth ha sido siempre muy buena físicamente, su fortaleza mental fue posterior, ha sido un proceso en el que se ha ido fortaleciendo; un aspecto muy positivo es que, teniendo siempre grandes resultados, nunca se ha relajado, siempre ha aspirado a más, siempre ha pedido más. Ha tenido además ayuda psicológica en algunos momentos, se metió pronto en el circuito internacional y llegó un momento en el que ya no teníamos miedo a los extranjeros; muy al principio veíamos rusas, americanas, etc, y te echabas a temblar hasta que te convences de que puedes ser igual de bueno que los demás y entonces te empiezan a respetar y ya compites de igual a igual.

— **¿Cómo explicarle a un no entendido que Ruth haya logrado sus mejores resultados, como el bronce en el Mundial de aire libre de Moscú, ya con 34 años, después de anunciar su retirada y volver?**

— Ella sabía que tenía mi apoyo tomara la decisión que tomara, pero a mí me daba mucha pena porque se retiraba cuando estaba llegando a las finales de los grandes campeonatos; no es que viera que se quedaba ya en la calificación porque el



Ramón Torralbo con Emeterio Valiente durante la entrevista para Atletismo Español.

cuerpo dice basta, sino que estaba aún en el primer plano, de hecho en Londres fue cuarta y nos quitaron la medalla en el último instante; yo creo que hubo un bajón mental ahí porque teníamos muchas esperanzas de conseguir una medalla, eso le minó; también es cierto que tenía una edad, 33 años, y decidió dejarlo. Empezó a hacer otras cosas, como patinaje (que por cierto, lo continúa haciendo en periodos de adaptación ahora) y como llovía con frecuencia en invierno empezó a pasarse por el módulo y se dio cuenta de que estaba aún en muy buenas condiciones y la clave fue que se había liberado mentalmente de cualquier presión; siempre estaba obligada a colgarse una medalla y, una vez retirada, ya no se le exigía de esa manera. Y es cierto que los logros más importantes los ha logrado en esa segunda parte de su carrera, en la que no tenía ya nada que demostrar con el historial que ya atesoraba. Yo creo que ha sacado relucir de forma conjunta todo lo bueno que tiene: su clase, su experiencia, su garra...y eso nos permite estar siempre regulares sobre 2,00m, lo que nos sitúa a menudo en las medallas o cerca de ellas.

— **Bendita lluvia cántabra, pues...; de haber residido en alguna localidad con buen tiempo quizás no hubiese habido segunda oportunidad...**

— Efectivamente, en ese caso es posible que lo hubiese dejado definitivamente porque si empiezas a hacer otras cosas, te empiezan a gustar y encima mentalmente no

te encuentras fuerte no hubiera sido fácil retomar el atletismo.

— **Durante bastantes años, sobre todo al principio de su carrera, el rendimiento de Ruth fue más alto en pista cubierta que al aire libre, ¿por qué?**

— Siempre hemos trabajado la doble periodización, pista cubierta y aire libre; bajo techo acumula 14 títulos, todos desde el 2002 y al aire libre se le escaparon 2 porque tuvo una rival muy buena, Marta Mendiá, además de amiga íntima, que nos ganó en 204 y 2005. Es cierto que la pista cubierta se nos ha dado muy bien pero no sabría decir exactamente por qué. Quizás es porque el periodo de competición es más corto en comparación con el de verano, que es mucho más largo, con más viajes, las competiciones cargan bastante...; también puede influir que en invierno en general se descansa más, hay menos luz, se hacen menos actividades en conjunto; pero por otro lado, el año del récord, el 2,02 de 2007, fue cuando más veces compitió, creo que 29; en todo caso, no ha habido casi nunca más de un par de centímetros de diferencia entre la marca de aire libre y la de pista cubierta en todos estos años.

— **¿Cuál puede ser la clave para tener éxito en los JJOO de Río de Janeiro?**

— En principio haremos como de costumbre doble periodización, invierno y verano, aunque es verdad que serán 37 años los que cumpla el año que viene y vamos a ver cómo estamos; en principio ése es el plan, pero si alguna circunstancia aconsejase hacer

sólo una puesta a punta, la haríamos solo de cara a los Juegos. Si sigue con la misma ilusión, los mismos parámetros de fuerza, la misma velocidad, etc, estaremos como siempre luchando por estar en la final y una vez allí quedar lo más arriba posible. A día de hoy Ruth se encuentra muy bien tanto física como mentalmente.

— **El no haber podido pasar del 5º puesto tanto en el Europeo indoor de Praga como en el Mundial de Pekín, ¿no le ha minado lo más mínimo a nivel anímico?**

— En Praga fue un error...mío yo diría, porque no supimos, hasta que llegamos allí, que la pista era flotante y ni en la calificación ni en la final fue capaz de coger las sensaciones de batida porque, si te hundes más de lo normal estando acostumbrada a una pista más dura en la que rebotas, lo notas mucho; fue una pena porque acudía en una forma extraordinaria y además, el bronce se ganó con la misma altura que ella, 1,94, fue un tema de nulos, no de que saltara más que ella. En Pekín Ruth lo hizo muy bien, saltando 1,99m a la primera pero el tema es que había seis saltadoras a un nivel altísimo y sólo tres podían subir al pódium, cuando 1,99 a la primera habría sido medalla en otras ocasiones.

— **Lo cierto es que la altura femenina es una prueba eminentemente europea y prácticamente el 80% de las favoritas en unos JJOO o Mundiales son del viejo continente...**

— Siempre decimos que tenemos varias rusas en nuestra vida (risas); en la calificación suele haber asiáticas, sudamericanas, etc, pero en las finales y en los puestos de medalla poco varía un Europeo de un Mundial.

— **Hablando de rusos, imenudo escándalo al que estamos asistiendo, con la suspensión a la federación rusa para acudir a las competiciones del año que viene!..., ¿tenéis la sensación de haber competido contra atletas que hacen trampa?**

— Yo no daría nombres, pero si lo que hemos leído sobre este asunto es real, es un problema gravísimo ya que hablaríamos de que hemos competido en inferioridad de condiciones; en todo caso, si se analizasen controles pasados igual nos beneficiaba ya que ganaríamos seguramente algún puesto en alguna competición porque a menudo teníamos a una o dos rusas delante.

— **¿Se podría decir que el modo sensato y calculador, con el que has guiado la carrera de Ruth se podría poner como ejemplo de cómo se debe tutelar la trayectoria de un atleta?**



El entrenador cántabro con Ruth Beitia y David Bolado.

— Cada atleta es un mundo y tiene su propio ritmo de maduración y desarrollo; por ejemplo, empecé tarde con ella el tema de las pesas porque no le gustaba hacerlas y durante un tiempo sustituí ese trabajo por otro tipo de ejercicios que también le proporcionaban fuerza pero llega un momento en que o trabajas pesas o no mejoras y ella se mentalizó y tomó consciencia de ello. La clave es que Ruth siempre ha confiado en mí, lo mismo que yo en ella, y cuando le digo que tenemos que hacer un trabajo concreto sabe que es porque le viene bien y le va a hacer mejorar. Seguro que en ciertos aspectos me he equivocado, pero si lleva tantos años en la élite eso significa que hemos acertado más veces de las que hemos fallado.

— **¿Cuántas sesiones semanales hace ahora Ruth?**

— Seis; hemos llegado a hacer nueve o diez, pero ahora ella ya está 'construida' físicamente, tiene un armazón fuerte y no necesita tanto entrenamiento para mantenerse a un buen nivel; si antes teníamos que hacer muchas repeticiones para coger un nivel de fuerza determinado, ahora con una tercera parte alcanza ya ese nivel; no necesita más entreno y creo que sería contraproducente, porque se cansaría más, tendría más riesgo de lesiones...

— **En vuestro caso, bien se encarga Ruth de recordar que sois un 50% cada uno de vosotros, pero en no pocas ocasiones el gran público desconoce incluso quién es el entrenador de atletas que son grandes figuras...**

— Yo estoy muy agradecido a Ruth por ese

gesto que siempre tiene conmigo, pero sé de grandes entrenadores que dedican mucho tiempo a sus atletas, su labor es poco reconocida y muchas veces el atleta acaba tomando otras opciones para entrenar; nosotros llevamos más de 25 años como 'tándem', nos entendemos muy bien y prácticamente somos como un padre y una hija, porque realmente era muy pequeña, 11 años, cuando empezó a entrenar conmigo y tiene además la edad de mi hija.

— **¿Te ha dicho tu hija en alguna ocasión aquello de "papá, estás más tiempo con Ruth que conmigo"?**

— (Risas). Sí, la verdad es que, sobre todo cuando eran los niños más pequeños, pasaba casi más tiempo en las pistas que en casa; mi hija hacía jabalina y llegó a ser campeona de España cadete pero tuvo una lesión de ligamentos cruzados y, aprovechando que no le gustaba mucho el atletismo (risas) lo dejó.

— **¿Cómo y por qué nació el Torralbo's team?**

— Había veces en que le coincidían a Ruth competiciones internacionales con encuentros de liga y quiso ser coherente con esta situación; no le parecía bien tener que faltar o no estar disponible cuando el club la necesitaba, le parecía una falta de respeto a sus compañeras y una solución fue hacer un club a su medida para no tener más que los compromisos que los que ella misma se plantea.

— **¿Cómo ves a tu 'perla' masculina, David Bolado, que ya ha sido medallista absoluto y saltó 2,21 con 21 años?**

— Está bien, pero el tema es que tiene una

hernia discal; le recomendaron operarse, pero es joven y de momento, si no le molesta, hemos preferido seguir entrenando y compitiendo; hemos hecho mucho énfasis en fortalecer la espalda y apenas está notando la hernia discal, pero ahí tenemos una incógnita que no sé cómo se va a resolver.

— **¿Le ves con posibilidades?**

— Sí, es muy bueno: es fuerte, es rápido, es potente...quizás es un poco más bajo de lo que dicta la tipología ideal pero tiene mucho espíritu de sacrificio, le encanta entrenar, cada vez te pide más..., reúne todas las condiciones, pero está claro que para dar el gran paso tienes que saltar 2,30m. Ojalá podamos en un futuro.

— **¿De quién dirías que has aprendido más como técnico?**

— He tenido la suerte de coincidir con Ramón Cid y Miguel Vélez, de los que he aprendido muchísimo y también he aprendido de mis atletas, por supuesto.

— **¿Te consideras un sabio de la altura?**

— ¡Qué va! Cuando lo piensas te das cuenta de que sabes muy poco, porque surgen continuamente nuevas posibilidades, nuevos métodos, nuevas máquinas...y luego no sabes si aplicarlas

o no porque tienes miedo de que no funcionen bien esos cambios, piensas “¿dará resultado o no?” y me cuesta hacer cambios a veces.

— **Los dos récords del mundo, 2,08 en chicas y 2,45 los chicos tienen 25 años de media, cuarto de siglo de longevidad ya, ¿hemos llegado ya en la altura a marcas que podríamos considerar que van a ser excepcionales pase el tiempo que pase a diferencia, por ejemplo, del 10.000 masculino donde en esa época el récord era 27:08 y ahora firman ese crono decenas de atletas?**

— Hay buenos especialistas en la actualidad, pero superar esas marcas es muy complicado; creo que el qatari Mutaz Barshim (2,43m) tiene posibilidades de atacar el récord, pero van pasado los años y la empresa se revela muy difícil; el de chicas lo veo aún más complicado y desde que apareció el pasaporte biológico no hay quien salte 2,06 y menos 2,08 o más.

— **¿Ruth ha valido más de los 2,02 que ostenta como plusmarca española?**

Yo creo que 2,03-2,04 no ha estado lejos de saltarlo; ya para 2,05 todo tendría que haber salido a la perfección, algo muy difícil; ojalá volvamos a estar en condiciones de intentar superar el récord; en 2015

intentó varias veces el 2,03 y en alguna ocasión no quedó lejos de franquearlo.

— **Mucho se habla de lo sacrificado que es para el atleta combinar sus entrenamientos con sus estudios o trabajo, ¿y el entrenador?**

— Efectivamente; yo ahora estoy jubilado y tengo más tiempo, pero estar varios fines de semana seguidos viajando a campeonatos cuando trabajas, acaba pasándote factura; evidentemente, el ver a un atleta tuyo conseguir sus logros te da mucha satisfacción; otra cosa es que se valore, en general, poco la figura del entrenador, algo que a veces nos buscamos nosotros mismos porque no lo peleamos, con eso de que es algo que nos gusta y nos apasiona, le echamos horas y más horas de forma desinteresada y no reivindicamos nuestra labor: el poder lo tienen otros estamentos: los clubes, las federaciones, los manager...; es curioso porque hasta hace poco no hemos conseguido que nos acoten una zona en los grandes campeonatos para estar cerca de los atletas.

— **Comentabas que llegaste a practicar el rodillo ventral; con la distancia que da el paso del tiempo, ¿no parece increíble lo mucho que se llegó a saltar con esa técnica (Valery Brumel 2,28)?**

— La técnica ha ido evolucionando con el paso del tiempo; recuerdo unas imágenes, a principios de siglo en Berlín cuando se saltaba a tijera; también ha habido cambios en el reglamento que han permitido la introducción de nuevas técnicas, porque en la época del rodillo no se permitía que la cabeza fuese la primera parte del cuerpo que franquease el listón; pero claro, luego había que tener mucho ingenio, como el que tuvo Dick Fosbury en 1968, para inventarse esa forma de saltar. Lo cierto es que el rodillo presentaba una dificultad técnica importante, además de que no se podía entrar al listón tan rápido como en el Fosbury.

— **Por último, ¿crees que Ruth podría haber brillado en alguna disciplina distinta al salto de altura?**

Yo creo que en los 400 vallas; en un nacional cadete, además de ganar la altura, quedó finalista en 100 vallas; esa prueba, por sus condiciones, creo que se le hubiese quedado corta, pero trabajando la resistencia podía haberlo hecho muy bien en los 400 vallas.

