



28 Agosto, 2024

Francisco Martínez. MADRID

Álvaro Valera (Sevilla, 1982) será hoy el abanderado español en los Juegos Paralímpicos de París (28 de agosto-8 de septiembre) junto con la judoca Marta Arce. En Sídney 2000 ya fue campeón olímpico en tenis de mesa, y tiene otros cinco metales paralímpicos (tres platas y dos bronce) entre individual y equipo. Estos serán sus séptimos y últimos Juegos.

¿Cómo se entera de que iba a ser el abanderado?

No te lo esperas, porque en España tenemos un montón de compañeros con muchos Juegos y medallas. Estaba en el gimnasio, con la pesa en la mano, y casi se me cae al pie. Es el mayor regalo que se puede tener, y en mi caso es el regalo de despedida, para cerrar mi carrera deportiva. Más allá del deporte, además, el equipo paralímpico representamos valores muy poderosos, somos ejemplo de superación y tenacidad, somos personas que transmiten mucho. Estar a la cabeza de algo tan poderoso es muy especial.

En los Juegos de Sídney ganó el oro. ¿Cómo se hace para estar tantos años en la élite?

Se va viviendo año a año. Lo que te motiva es la pasión que te produce el deporte, la competición. Cuando te apasiona, al final nunca es suficiente, siempre quieres una medalla más, una competición más. Cuesta mucho retirarse. Estamos viendo muchos ejemplos, obviamente no me comparo, porque cada uno a su nivel, pero ves a Rafa, a muchos, que quieren una más, y es difícil cuando estás en esa fase. El cuerpo no acompaña, pero intentas estirarlo. Para mí este es el último cartucho, me ha costado mucho, llegar ya con buen nivel es un éxito, ya es una medalla, aunque aspiramos a más. La pandemia a mí a nivel de salud me afectó mucho. Para mi tema neuromuscular la falta de actividad, los confinamientos, agravan bastante mis atroñas. Me costó muchísimo retomar, me planteé la retirada. No pude recuperar el cien por cien que tenía, el reto ha sido recuperar una gran parte, volver a ser competitivo, a ganar títulos, y llegar a París con opciones.



Álvaro Valera Palista

«Según la NASA, el tenis de mesa es uno de los deportes más difíciles»

► Serán los séptimos y últimos Juegos del abanderado español. Busca el oro 24 años después del que logró en Sídney 2000

Y en todos esos años, ¿ha cambiado el deporte paralímpico?

Es otro mundo. En aquel momento era amateur, quedé campeón olímpico y me dieron la enhorabuena, no era profesional. Y ahora, fíjate, se han terminado de igualar los premios con los olímpicos por medalla, lo que es muy bonito. Y se ha profesionalizado, tenemos un plan ADO paralímpico, que nos permite dedicarnos en exclusiva al deporte, somos profesionales, y podemos invertir el tiempo que exige. Todos los países han ido haciendo lo mismo y el nivel ha subido de forma espectacular.

¿Cómo llegó al tenis de mesa?

Probé muchos en la infancia, me encantaba el deporte. Jugué al tenis, incluso intentaba jugar al fútbol en el colegio, pero no podía correr y cuando me daba algún



Con diez añitos era reconfortante: llegaba cojeando un poquito y ganaba al mejor de no sé donde»

golpe sufría mucho. En aquella búsqueda apareció el tenis de mesa y me enamoró porque era un deporte a medida para mí. Sí tenía un componente físico importante, velocidad, coordinación, técnica, pero el área de juego era un poco más reducida y vi que con mucha técnica y trabajo podía cubrir mis carencias y llegar a competir tanto a nivel paralímpico como absoluto, que era lo que más me motivaba en aquel momento: yo quería ser un niño, quería ser uno más, y competir con otros niños de mi edad a pesar de mi limitación física. El tenis de mesa es de los deportes más inclusivos, si tienes alguna discapacidad o alguna desventaja pero eres suficientemente bueno puedes plantar cara a gente muy atlética. Para mí era gratificante, aquel niño de diez añitos que llegaba cojeando un poquito y de repente se cargaba al mejor de no sé dónde... Volvía a casa con una sonrisa de oreja a oreja.

¿Qué es lo más importante en el tenis de mesa?

Es uno de los deportes más difíciles que existe, hay un estudio de la NASA que así lo contribuye. Es como ajedrez en movimiento, reúne un montón de variables en un milisegundo, requiere de una coordinación, técnica e inteligencia muy desarrolladas, y todo a velocidades de vértigo, lo que hace que sea muy complejo y mental.

¿Cuál es su enfermedad?

Se llama Charcot-Marie-Tooth, me lo detectan con cinco años. En ese momento estaba en una etapa leve, no podía correr, sentía dolores, pero con el tiempo se iba agravando, iba perdiendo masa muscular en brazos y piernas y he ido teniendo más dificultades. De momento no tiene cura como tal, más allá de buena alimentación, fisio y actividad física.