

Juan Velarde, piloto acrobático, analiza las servidumbres de su especialidad

Fuerzas G

VUELTA Y VUELTA

Sergio Heredia



JUAN VELARDE

Juan Velarde, en la cabina de su avión acrobático

El miedo, la preocupación... Pesan. Trato de distraerme antes de torear. Y me río o se me ocurren tonterías para despistar lo que llevo aquí dentro
Morante

Juan Velarde entra en el hangar, y a partir de entonces repite las rutinas.

Se sube a la cabina y se ata el cinturón. Comprueba que no haya objetos sueltos. Ajusta los interruptores. Prueba el motor. Todo, siguiendo un patrón.

Secuencia de acciones, lo llama.

—Son patrones fijos que llevo apuntados en la cabina —me cuenta.

—¿Y eso?

—Así evitas errores o descuidos. Cuando entras en la cabina, debes repetir exactamente los mismos gestos.

—¿Y cómo los recuerda?

—Suelo llevarlos apuntados en la misma cabina. Me basta con seguirlos paso a paso.

—¿Todos los pilotos hacen lo mismo?

—Más o menos. Cada uno con sus matices.

Seguendo las secuencias de acción, se minimizan los riesgos. Son pautas que giran en torno a la seguridad.

—Este es un deporte peligroso.

—El riesgo, ¿está presente?

—Todo está rigurosamente estudiado. Las características del circuito. La disposición de las pilonas. El contacto por radio. Si pensase que me juego la vida, no volaría.

—Y también está el entrenamiento físico, supongo —apunto.

Juan Velarde corre, pedalea y mueve hierros en el gimnasio. Se entrena cuatro días a la semana. Dice que la clave está en las fuerzas G. Una medida de aceleración.

Más allá de las once G, las cosas se complican. Momentáneamente, se puede perder la visión. O la conciencia. A veces, los aviones acrobáticos penetran en esos escenarios. Ocurre cuando rondan los 400 km/h. A mayor velocidad, más G.

—¿Cómo se combate?

—Comprimos el abdomen y las piernas y

elevas el régimen de respiración para evitar que la sangre de la cabeza baje a las piernas.

—¿Y eso se entrena?

—En Madrid, tengo un avión acrobático con el que vuelo unos cuantos días, antes de la competición. Y hay algún centro de entrenamiento en Europa. Poca cosa.

Velarde participa en el programa de la Red Bull Air Race. Con ocho pruebas en ocho ciudades. Vuelos rasantes a lo largo de un circuito marcado por pilonas, hitos inflables que se mantienen en el aire.

A bordo, hace un picado en su avión. Con sus alas, pasa rozando las puertas del circuito. Con los bajos, acaricia las aguas de la bahía. Hace un *loop* en el aire: está a punto de perder el sentido del espacio. Y acaba con un giro imperial, elevándose en vertical para caer del revés.

Velarde y Manuela Rodríguez Marote, su psicóloga deportiva, llevan meses reuniéndose.

Se encontraron en octubre. Hasta entonces, Velarde nunca había trabajado con profesionales del entrenamiento mental. Necesitaba dar un paso adelante en su preparación para la competición.

—¿Han hablado del riesgo?

—Con la psicóloga trabajamos en el ámbito puramente competitivo.

Marote pasó un tiempo estudiando la materia y al personaje.

El personaje nació piloto. El padre de Juan Velarde había comandado vuelos regulares. El hijo se había sacado la licencia de vuelo sin motor a los 16 años. El motor, a los 18.

—Había crecido metido en ese mundo —me cuenta Marote, que ahora toma el mando de la conversación.

—Lo lleva en la sangre —le observo.

—Eso.

JUAN VELARDE

■ MADRID
■ 42 AÑOS
■ PILOTO
ACROBÁTICO
■ LLEVA TRES AÑOS
COMPITIENDO EN EL
CIRCUITO DE LA RED
BULL AIR RACE

Juan Velarde también comanda vuelos regulares. Ha pilotado un Airbus A330 de Iberia. Y había sido instructor de vuelo. Le tiraban las piruetas, vamos a decirlo. En el 2004 reviraba su carrera: entró en el equipo español acrobático.

Marote abunda en el concepto de la seguridad.

Insiste en que los pilotos acrobáticos, como los pilotos de F-1, generan automatismos que minimizan la percepción del riesgo.

—Son personas con destreza que también disfrutan conviviendo con estos riesgos. Y capaces de mantenerse conscientes durante todo el tiempo. No pueden dejarse llevar por las fuerzas G. Ese perfil psicológico es imprescindible.

Dice Marote que la percepción del riesgo se empequeñece conforme crece la destreza del piloto. Y la experiencia.

—Todos los especialistas en deportes de riesgo son conscientes del peligro. Y por ese motivo, le dan valor a las cosas. Saben que un error en el aire se paga caro. Pero no pueden ir con miedo. Les frenaría.

—Y si antes sufrieron un accidente...

—Hay que darles una recomendación básica: deben volver a enfrentarse a esa situación, lo antes posible. No hay que dejar que sus mentes especulen, no pueden plantearse qué va a ocurrir dentro de un tiempo, cuando les toque regresar a la competición. Cuanto antes se suban al avión, antes se detendrán aquellos pensamientos contradictorios que no conducen a nada bueno. Lo único que le hacen al piloto es restarle confianza.

En la primera carrera del circuito 2017, en Abu Dabi (febrero), Velarde fue segundo.

A principios de junio volverá a entrar en el hangar, ahora en Chiba. En Japón.

Otro escenario.

Las mismas rutinas.

Fin de semana

FÚTBOL

PRIMERA DIVISIÓN LIGA SANTANDER (37ª)

Espanyol - Valencia	BEIN Hoy 16.00
Osasuna - Granada	BEIN Hoy 18.30
Alavés - Celta	BEIN 16.00
Las Palmas - Barcelona	MOVISTAR P 20.00
Athletic - Leganés	BEIN 20.00
Betis - At. Madrid	BEIN 20.00
Eibar - Sporting	BEIN 20.00
Villarreal - Deportivo	BEIN 20.00
Real Madrid - Sevilla	BEIN 20.00
Real Sociedad - Málaga	GOL 20.00

SEGUNDA DIVISIÓN LIGA 123 (38ª)

Sevilla At. - Getafe	2-1
Zaragoza - Cádiz	1-1
Valladolid - Mallorca	Hoy 13.00
Elche - Mirandés	Hoy 16.15
Huesca - Tenerife	Hoy 16.15
Levante - Girona	MOVISTAR P Hoy 18.00
Alcorcón - Rayo Vallecano	Hoy 18.30
Almería - Numancia	Hoy 18.30
Córdoba - Reus	GOL Hoy 18.30
Nàstic - Oviedo	Hoy 20.45
Lugo - UCAM Murcia	12.00

SEGUNDA DIVISIÓN B (38ª)

<i>Grupo III</i>	
Gavà - Atl. Saguntino	Hoy 18.00
Llagostera - El Prat	Hoy 18.00
Atl. Baleares - Alcoyano	18.00
Atl. Levante - Badalona	ESPORT 3 18.00
Barcelona B - Ebro	18.00
Eldense - Lleida	18.00
Mallorca B - Villarreal B	18.00
Sabadell - Espanyol B	18.00
Cornellà - Hércules	18.00
Valencia B - L'Hospitalet	18.00

TERCERA DIVISIÓN (38ª)

<i>Grupo V</i>	
Vilassar de Mar - Palamós	Hoy 18.00
Manlleu - Olot	12.00
Ascó - Vilafranca	12.00
Júpiter - Peralada	12.00
Santfeliuenc - La Jonquera	12.00
Europa - Sabadell B	12.00
Pobla de Mafumet - Sant Andreu	12.00
Cerdanyola - Terrassa	12.00
Castelldefels - Montañesa	12.00
Figueres - Granollers	16.30

PREMIER LEAGUE (37ª)

Everton - Watford	1-0
West Bromwich - Chelsea	0-1
M. City - Leicester	MOVISTAR F Hoy 13.00
Bournemouth - Burnley	Hoy 16.00
Middlesbrough - Southampton	Hoy 16.00
Sunderland - Swansea	Hoy 16.00
Stoke - Arsenal	MOVISTAR F Hoy 18.45
Crystal Palace - Hull	13.00
West Ham - Liverpool	15.15
Tottenham - M. United	MOVISTAR F 17.30

SERIE A (36ª)

Fiorentina - Lazio	BEIN SPORTS Hoy 18.00
Atalanta - Milan	BEIN SPORTS Hoy 20.45
Inter - Sassuolo	BEIN SPORTS 12.30
Sampdoria - Chievo	15.00
Cagliari - Empoli	15.00
Palermo - Genoa	15.00
Torino - Nápoles	BEIN SPORTS 15.00
Bolonia - Pescara	15.00
Crotone - Udinese	15.00
Roma - Juventus	BEIN SPORTS 20.45

BALONCESTO

LIGA ENDESA (ÚLTIMA JORNADA)

Herbalife-RETAbet Bilbao	MOVISTAR D. 13.00
Baskonia-Montakit	MOVISTAR D. 18.00
Rio Natura-Barcelona Lassa	MOV. D. 18.00
MoraBanc-R. Madrid	MOVISTAR D. 18.00
I. Tenerife-ICL Manresa	MOVISTAR D. 18.00
Unicaja-Betis	MOVISTAR D. 18.00
Valencia-UCAM Murcia	MOVISTAR D. 18.00
Tecnyconta-M. Estudiantes	MOVIS. D. 18.00

BALONMANO

LIGA BAUHAUS (28ª)

Guadalajara-Anaitasuna	MOV. DEP. Hoy 17.00
Barcelona Lassa-A. Ximénez	M DEP. Hoy 17.00
Recoletas-A. León	MOVISTAR DEP. Hoy 17.00
Frigoríficos M.-Sinfin	MOVISTAR D. Hoy 17.00
Ciudad Encantada-P. Sagunto	Hoy 18.30
Benidorm-Bidasoa	Hoy 18.30
Villa de Aranda-Naturhouse	Hoy 19.00
Fraikin Granollers-Bada Huesca	13.00

HOCKEY SOBRE PATINES

FINAL FOUR DE LA EUROLIGA

Barcelona-Oliveirense	ESPORT 3 Hoy 17.15
Reus-Benfica	ESPORT 3 Hoy 19.30
Final	16.00