



RUBÉN MONDELO



Me quito 7 u 8 kilos en dos meses, pero recupero cuatro o cinco para el combate. Soy más grande que mis rivales»



Me motiva pelear con una mujer experimentada. Si peleo con gente inferior no voy a saber dónde estoy»

El personaje - Joana Pastrana, boxeadora

«Si eliges boxear no es para colgarte medallitas»

Hoy puede ser la primera española campeona del mundo de boxeo. Se enfrenta en **Alcobendas** a la alemana Sahin por el título del peso mínimo de la IBF

DOMINGO GARCÍA - MADRID

«**C**uando dije que iba a boxear al principio se pensaban que iba a ser un pasatiempo, algo que no iba a durar mucho. Pero me centré en el boxeo y no les quedé más narices que asimilarlo y apoyarme», cuenta Joana Pastrana. El «pasatiempo» ahora la va a llevar a disputar el título del mundo del peso mínimo de la IBF contra la alemana Oezlem Sahin. Pastrana (Madrid, 1990) ha tenido un camino largo hasta pelear por el Mundial. La promotora con la que trabaja, Guantes de Lobo, ganó la subasta para organizar la velada contra la china Zongju Cia, entonces campeona del mundo. El combate se retrasó varias veces, hasta que la IBF acabó desposeyendo a la china del título y Joana tuvo que volver a empezar. Hoy, por fin, pelea por el Mundial en **Alcobendas**, en su casa, en el Polideportivo José Caballero, al que su equipo considera «talismán». Ni su entre-

nador, el también boxeador Nico González, ni nadie del equipo de Guantes de Lobo ha perdido nunca un combate ahí.

La espera ha sido larga, desde que Guantes de Lobo ganó la subasta en enero. «Pero si algo nos caracteriza es la paciencia», admite Joana. La preparación se ha interrumpido varias veces. «Ha sido la más larga que hemos hecho nunca porque nos han cambiado un montón de veces las fechas. La motivación ha sido la misma, por eso nos hemos mantenido siempre bastante enfocados. Hemos parado entre medias para no sobrecargar el cuerpo y ya cuando tuvimos la definitiva han sido dos meses o dos meses y medio a tope», cuenta. También cambiaron las rivales. «Son los dos polos más opuestos que pueda haber porque una era alta, zurda y boxeando hacia atrás y nuestra rival de ahora es bajita, diestra, boxeando adelante. Ha cambiado mucho la parte táctica, la física no porque hay que estar siempre al cien por cien, pero la parte tácti-

ca sí, ha cambiado muchísimo». Pero a Joana no le preocupa preparar la parte táctica. «A mí es la que más me gusta», dice. Para prepararse se fue a Bulgaria una semana con todo su equipo. «Nos ha servido para hacer sparring contra una mujer que tiene prácticamente las mismas condiciones físicas que la que va a ser mi rival. Es una simulación prácticamente calcada de la pelea», explica. Joana es una rareza, es profesional y sólo se dedica al boxeo. Pero es difícil hacerlo. «Yo no lo recomendaría, no está remunerado como para poder vivir mucho tiempo de él», dice. Aunque ella es feliz así.

Joana ve los combates de su rival. Varias veces, incluso. «No sé decirte. O fragmentos, me lo pongo un ratito. Siempre que tengo ocasión la veo». Y cuando llega al entrenamiento llega con los deberes hechos. «Es más fácil si ella llega con todo el trabajo teórico metido en la cabeza que si se lo tienes que explicar todo», explica Nico, su entrenador.

Y no le preocupa enfrentarse

a una rival fuerte, con experiencia, que sólo ha perdido un combate de 23. «Me motiva pelear con una mujer experimentada y creo que estoy por encima de ella, pero quiero ver dónde estoy yo. Si peleo con gente que es inferior, que tiene un récord negativo, nunca voy a saber dónde estoy. Si eliges ser boxeador no es para colocarte medallitas sin haber peleado con nadie», asume.

Joana se ha imaginado el combate «un millón de veces». «Y me quedaría corta», añade. Pero el esfuerzo para llegar no se lo ha tenido que imaginar. Lo que más le cuesta es bajar de peso. «Es un proceso largo, en el que estoy dos meses bajando de peso gradualmente. En la última semana pierdo dos o tres kilos, más bien tres, pero me quito siete u ocho durante los dos meses». Pero el día del combate recupera cuatro o cinco. «El esfuerzo se ve recompensado el mismo día de la pelea. Soy bastante más grande que mis rivales», dice. Y así espera llegar a ser la primera española campeona del mundo.