

SAÚL CRAVIOTTO

4 AÑOS

— PARA —

32 SEGUNDOS

LA RECOMPENSA DEL ESFUERZO



EL MEDALLISTA OLÍMPICO ESPAÑOL DESVELA LOS TRES  
PILARES SOBRE LOS CUALES SUSTENTA SU ÉXITO

PRÓLOGO DE ALEJANDRO BLANCO, PRESIDENTE DEL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

  
alienta  
EDITORIAL

## Índice

PORTADA

SINOPSIS

DEDICATORIA

PRÓLOGO

EL SECRETO DEL ÉXITO ES... ¡QUE NO HAY NINGÚN SECRETO!

NO DES NADA POR SABIDO (¡NI POR PERDIDO!)

EL TRIÁNGULO DEL ÉXITO

¿Y QUIÉN ES SAÚL CRAVIOTTO?

VIVIR UN SUEÑO

LA MISMA PIEDRA

EL MEJOR (Y EL PEOR) AÑO DE MI VIDA

LA IMPORTANCIA DE LAS MEDALLAS

#MENTE (FORTALEZA PSÍQUICA)

LA FUERZA NO ES SOLO CUESTIÓN DE BÍCEPS

CONÓCETE A TI MISMO/A

MANTÉN LA VISTA FIJA EN TU OBJETIVO

PRIMERO UNA PALADA Y LUEGO OTRA: FRACCIONA LOS OBJETIVOS

DISFRUTA DEL CAMINO

LA PREPARACIÓN MENTAL PARA LA COMPETICIÓN

PREPARA UN PLAN B

DECÁLOGO PARA FORTALECER LA MENTE

#CUERPO (FORTALEZA FÍSICA)

MI HERRAMIENTA DE TRABAJO

PREVENIR LAS LESIONES

EL EQUILIBRIO

LA CLAVE ES SABER SUFRIR

EL DOPAJE

OPTIMIZAR LA ENERGÍA

UN DEPORTE SACRIFICADO

LA PLANIFICACIÓN

LA DIETA DE CELIA

ALIMENTACIÓN SANA, PERO SIN OBSESIONARSE

LA DIETA PRE-RÍO

DESCANSAR ES TAN IMPORTANTE COMO ENTRENAR

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DECÁLOGO PARA FORTALECER EL CUERPO

#RELACIONES (FORTALEZA AFECTIVA)

SI LO DICEN EN HARVARD...

LA FAMILIA ES LO PRIMERO

LOS COMPAÑEROS: ENTRE LAS RISAS Y LA SANA COMPETENCIA

EL EQUIPO PROFESIONAL: COMPROMISO, CONFIANZA Y LIDERAZGO

MIS OTROS COMPAÑEROS

LA EDUCACIÓN Y LOS VALORES

DAR, RECIBIR, AGRADECER

EL USO LAS REDES SOCIALES  
DECÁLOGO PARA FORTALECER LAS RELACIONES  
EPÍLOGO: ¡LUCHA POR TUS SUEÑOS!  
FICHA TÉCNICA  
CRÉDITOS

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

Hoy en día hay cierta tendencia a buscar fórmulas mágicas para el éxito y, a ser posible, de efecto inmediato. En realidad, no existen atajos ni fórmulas milagrosas. Sólo hay un camino: el esfuerzo, la determinación y ciertas dosis de sacrificio. En este libro, el campeón olímpico Saúl Craviotto nos descubre cuáles son los pilares en los que se ha apoyado para lograr sus metas en el deporte y en la vida. Lo que denomina «el triángulo del éxito»: la mente, el cuerpo y las relaciones sociales.

A diferencia de otros deportistas que se centran únicamente en la preparación física, el piragüista español da una enorme importancia a la preparación mental y al entorno social. El equilibrio entre estos tres elementos le permite dar lo mejor de sí mismo en las citas clave. Para gestionar el apartado mental recomienda fraccionar objetivos, gestionar la presión, disfrutar del camino, no obsesionarse y creer en uno mismo. Para el pilar físico es básica la planificación y saber sufrir cuando es necesario. Y en cuanto al pilar social, hay que rodearse de personas con mentalidad positiva y constructiva con las que establecer vínculos afectivos de verdad.

Repleto de consejos, experiencias vitales y anécdotas deportivas, este libro incluye además su plan de entrenamiento semanal, así como algunas de las recetas con las que cuida su dieta y que están especialmente indicadas para cualquier persona que practique deporte asiduamente.

*Dedico este libro a Celia y Valentina,  
mis verdaderos «éxitos».*

## PRÓLOGO

He estado presente en todas las pruebas olímpicas de Saúl, al que me une una relación de casi una década. Por eso puedo afirmar, con conocimiento de causa y observación visual de primera mano, que como deportista de élite tiene algo realmente especial. Y puedo asegurar que en mis doce largos años al frente del Comité Olímpico Español ¡he visto unos cuantos deportistas!

Uno podría pensar, viendo sus excelentes resultados y su respuesta en los momentos clave, que es un hombre obsesionado con el entrenamiento y la competición, alguien que no soporta perder y que vive única y exclusivamente para el deporte. Pero cuando lo conoces en la distancia corta te das cuenta de que no es exactamente eso. Es cierto que es muy competitivo, pero de una manera amable, nada obsesiva. Eso sí, cuando coge la pala, la piragua y enfoca la línea de salida, se transforma en un gladiador, un samurai. Tiene una misión, que es llegar el primero a la meta, y la cumple. ¡Vaya si la cumple!

Como digo, he estado presente en todas sus participaciones olímpicas, desde Pekín 2008 a Río 2016, y siempre, después de recoger la medalla, le vi sereno, tranquilo y seguro de sí mismo. Eso es porque, además de su perseverancia y su capacidad de lucha, tiene un ingrediente importante y que mucha gente no valora lo suficiente: la humildad. Es un hombre sano y noble, sociable, con sentido del humor, respetuoso y nada engreído. Otro en su lugar se iría pavoneando de sus muchas y meritorias victorias; él, en cambio, muestra sus medallas con modestia e incluso con un punto de sonrojo, ya sea a un compañero, a un medio de comunicación o a un chaval de los muchos institutos que visita cada año para hablar de sus experiencias y sus valores. Por cierto, le animo a que siga haciéndolo, pues me parece un extraordinario ejemplo a seguir por todos nuestros jóvenes, que tienen en él una muestra admirable de lucha y perseverancia. Porque, si bien es verdad que Saúl es un portento de la naturaleza, no lo es menos que ha trabajado con sacrificio para llegar adonde ha llegado. Sus triunfos no son resultado de un don divino, sino de mucho, muchísimo trabajo. Un trabajo silencioso y alejado de los focos que ha tenido su justo premio.

En las últimas citas olímpicas, el piragüismo le ha dado al deporte español grandes alegrías. Saúl ha sido el protagonista de varias de ellas, y espero y deseo que siga siéndolo en nuestra próxima gran cita, Tokio 2020. Pero, tanto si lo es como si no, nadie puede negar que su trayectoria es impecable y digna de los mayores reconocimientos, pues como dice el tópico, que a pesar de ser tópico es cierto, lo difícil no es llegar, sino

mantenerse. Y Saúl ha demostrado que no es flor de unos Juegos (lo cual ya sería meritorio), sino que está llamado a ser una leyenda de nuestro deporte y una figura que, a pesar del carácter minoritario del piragüismo en comparación con otros deportes, se recordará durante mucho tiempo.

Te deseo desde aquí toda la suerte del mundo, Saúl, te la mereces.  
¡Nos vemos en Tokio 2020!

ALEJANDRO BLANCO,  
presidente del Comité Olímpico Español

EL SECRETO DEL ÉXITO ES...  
¡QUE NO HAY NINGÚN SECRETO!

Qué hace que unos alcancen el éxito en el deporte (y en la vida en general) y otros se queden por el camino o ni siquiera lo intenten? ¿Hay algún aspecto determinante que inclina la balanza del lado de unos y no de otros? ¿Tiene que ver con la formación, con la genética, con la práctica, con el entorno social, con la suerte...? ¿O se trata más bien de un secreto revelado por las instancias divinas a unos pocos elegidos?

La respuesta, al menos hasta donde yo sé, es que no existe un secreto ni una fórmula única. Hay cierta tendencia hoy en día a buscar fórmulas o recetas mágicas para casi todo, a ser posible de efecto inmediato, pero en esto del éxito no hay atajos ni caminos marcados. Ni GPS que valga. Cada cual tiene que construir su propio camino y su propia fórmula a partir de lo que la vida le ofrece.

Todos somos únicos, y eso es lo que hace tan interesante la especie humana. Somos una combinación única de virtudes y defectos, de herencia genética y entorno familiar, de circunstancias sociales y económicas. Hay quien crece en entornos sociales difíciles y en circunstancias de miseria material y, sin embargo, se sobrepone a todo eso y logra un gran éxito. Un ejemplo: Ronaldinho, el mítico exjugador del F.C. Barcelona, uno de los más creativos y virtuosos de todos los tiempos. Creció en una favela de su Porto Alegre natal, en Brasil, donde vivió junto a su familia en una casa de madera, pero eso no le impidió llegar a lo más alto en su deporte, y a ser admirado y querido en todo el mundo. O sea, a conseguir eso tanpreciado que llamamos éxito. Otro ejemplo, en este caso de un ámbito diferente al deporte: el actor Leonardo DiCaprio. Sus padres se separaron cuando tenía solo un año y creció junto a su madre en los suburbios de Los Ángeles, en un entorno de drogas y prostitución. Hoy en día es uno de los actores más admirados e influyentes de Hollywood.

Por tanto, el secreto del éxito es... ¡que no hay ningún secreto! A lo que añadiría: ¡afortunadamente! Porque si hubiera una fórmula, todo sería muy aburrido, ¿no te parece? Bastaría con seguirla, y eso iría en contra de la esencia de la vida. Lo divertido y emocionante de la vida humana es que todas las posibilidades están abiertas en el momento de nacer, y que en función de tus elecciones y tus circunstancias te pasarán unas cosas u otras.

Ni siquiera en mi deporte, el piragüismo, hay una única forma de llegar a lo más alto, o sea, al primer escalón de un podio olímpico, que es lo máximo a lo que podemos aspirar los palistas. Cada uno utiliza sus propios métodos de entrenamiento, tiene una alimentación diferente (según su cultura y su entorno), se relaciona con personas diferentes y tiene sus propios hábitos. Hay muchos piragüistas de diferentes nacionalidades, edades, alturas y entornos sociales que han llegado al mismo destino por caminos diferentes. El objetivo y el resultado eran los mismos, pero cada uno eligió su propio modo de llegar.

Por tanto, hay tantos caminos como personas, pero también es cierto que la mayor parte de los que alcanzan eso que llamamos éxito en su carrera, que destacan en su campo por encima del resto, lo consiguen a base de esfuerzo, determinación y ciertas dosis de sacrificio. Aunque cada uno sigue su camino, este es un denominador común. El éxito no es gratis ni se encuentra de oferta en el súper: hay que trabajárselo.

## NO DES NADA POR SABIDO (¡NI POR PERDIDO!)

En las siguientes páginas te explicaré mi camino hacia el éxito, pues al margen de modestias e inmodestias, considero que he logrado una carrera deportiva exitosa. Cuatro medallas olímpicas en tres Juegos diferentes, entre otros muchos premios y reconocimientos, lo avalan. Aunque, para serte sincero, lo que me produce más satisfacción es sentirme acompañado y querido. Porque de nada sirve el éxito si no tienes con quien compartirlo desde el afecto sincero.

Te explicaré mi camino, no mi fórmula. Un camino con altos y bajos, con paradas y saltos, con miles de jornadas solitarias y frías de entrenamiento en el embalse de Trasona y algunos días de gloria, apenas unos pocos, que lo justifican todo. Con alegrías desbordantes y algunas decepciones sonadas, como la que viví en agosto de 2015 en Milán: después de un año entrenando obsesivamente, cuidando hasta el último aspecto de mi preparación y de mi alimentación, no conseguí la clasificación para los Juegos Olímpicos de Río. En piragüismo, para clasificarte, tienes que quedar entre los ocho primeros en el mundial del año anterior a los Juegos. Parecía un objetivo asequible, más teniendo en cuenta que llevaba meses siguiendo a rajatabla un plan de preparación muy estricto (me iba a dormir a las diez de la noche todos los días, incluidos los sábados, y no salía ni a cenar con los amigos, con eso te lo digo todo). Pero llegué al mundial de Milán y... fallé.

Fue el peor palo de mi carrera deportiva. Sentí vergüenza. Sentí que había fallado a todos los que me apoyaban. Tenía la necesidad de pedir perdón, como si hubiera hecho algo malo. De hecho, aunque no soy de lágrima fácil, aquella noche lloré en la habitación de mi hotel. Y en los días siguientes me planteé seriamente abandonar. Estuve a punto de dejarlo todo, pensando que ya no merecía la pena tanto sacrificio, que ya había ganado suficiente (tenía dos medallas olímpicas, la de Pequín y la de Londres) y que estaba sufriendo para nada. Fue un bache muy duro. Entré en un bucle depresivo donde lo veía todo negro. No disfrutaba y el desánimo se apoderó de mí.

Sin embargo, cuando entre unos y otros (mi familia, mi entrenador, los compañeros) consiguieron sacarme del bache, volví a entrenar. Probamos una nueva combinación en K2 con Cristian Toro y entrenamos duro para clasificarnos en la repesca, unos meses más tarde. Solo había una plaza, pero... ¡lo conseguimos! Y después seguimos entrenando para llegar lo mejor posible a Río. Y allí, en el momento de la verdad, volamos hasta la meta y conseguimos la medalla de oro. Un año después de estar a punto

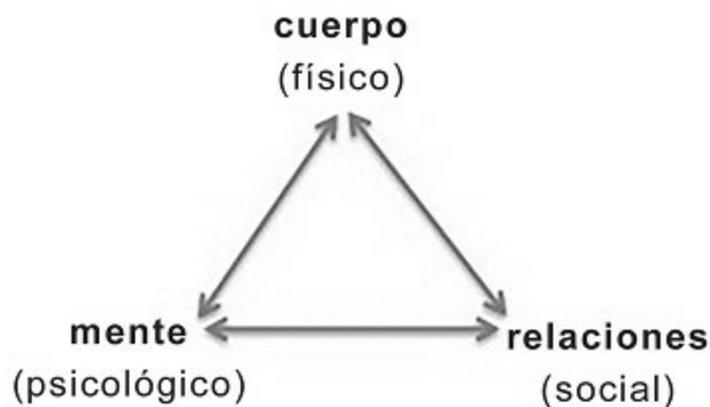
de dejarlo todo, de sentirme tocado y hundido, subía a lo más alto del podio y tocaba la gloria ante la mirada de cientos de millones de telespectadores, entre ellos mis seres más queridos. Esta es la grandeza del deporte. Y de la vida.

Aquel día volví a llorar en el podio de Río de Janeiro. Era la segunda vez en mi carrera deportiva que lloraba, justo un año después de la primera. De agosto a agosto. A raíz de un terrible fracaso había logrado un gran éxito.

Aquella experiencia me enseñó muchas cosas, como te explicaré más adelante en detalle, pero sobre todo me enseñó que no se puede dar nada por sabido (ni por perdido), que siempre hay algo nuevo que aprender y mejorar, y que la vida te puede sorprender cuando menos te lo esperas.

## EL TRIÁNGULO DEL ÉXITO

No tengo, como te digo, la fórmula secreta del éxito (ni creo que exista), pero sí hay una especie de patrón que me ha ido acompañando a lo largo del tiempo, una combinación de tres elementos: mente, cuerpo y relaciones. Lo que llamo «el triángulo del éxito». Para mí han sido los tres pilares en que me he apoyado para lograr mis metas en el deporte y en la vida.



Cuando estos tres pilares están bien cimentados, el edificio se sostiene y tienes muchas posibilidades de conseguir el objetivo final, sea cual sea. Cuando alguno de ellos se tambalea (la fortaleza mental, la fortaleza física o la fortaleza social) es muy difícil que alcances el éxito. Y si lo alcanzas, es muy efímero, pues no tiene una buena base.

A diferencia de otros deportistas, que se centran únicamente en la preparación física y en la técnica propia de su deporte, doy una enorme importancia a la preparación mental y al entorno social. El equilibrio entre estos tres factores es lo que me permite dar lo mejor de mí en las citas clave. Es decir, en esos momentos decisivos en que me juego el trabajo de cuatro años en poco más de 30 segundos.

A nivel mental, es clave fraccionar objetivos, gestionar la presión, disfrutar del camino, no obsesionarse y creer en uno mismo. Para el pilar físico es básica la planificación de los entrenamientos y saber sufrir cuando es necesario. Y en cuanto al pilar social, hay que rodearse de personas con mentalidad positiva y constructiva con las

que establecer vínculos afectivos de verdad, no solo basados en el interés (familia, amigos, compañeros, etc.). El equilibrio de estas tres dimensiones es la clave de mi éxito. Es una silla de tres patas y si una falla... ¡te vas al suelo!

Estos tres aspectos vitales, el mental, el físico y el social, se retroalimentan: si tienes más fortaleza mental, entrenas mejor porque estás convencido de que lo que haces tiene sentido; si entrenas mejor, tienes más fortaleza física, lo que se traduce en más seguridad; si tienes un buen entorno afectivo, tienes más fortaleza mental y afrontas mejor los obstáculos o los malos momentos; etc.

En este libro os explicaré, mediante ejemplos y vivencias personales, cómo es la vida de un deportista de élite y lo que a mí me ha servido y me sirve, que en muchos sentidos creo que es extrapolable a la vida de cualquier persona. Porque, aunque suena muy bien eso de «deportista de élite», somos personas normales y corrientes. Personas que nos alegramos con los triunfos y nos entristecemos con las derrotas, que nos preparamos y luchamos por mejorar día a día, que competimos y damos lo mejor de nosotros mismos para alcanzar nuestras metas. Tu nivel de implicación es lo que te ayudará a no abandonar en los malos momentos. Aunque debes tener claro que cualquier oportunidad de crecimiento y mejora se va a encontrar muy probablemente fuera de tu zona de confort.

Lo que leerás a continuación es mi historia. Espero con ella aportar al menos un granito de arena (y si puede ser algo más, mejor) para ayudarte a descubrir el potencial ilimitado que tienes dentro de ti. Si con ello soy capaz de inspirarte para luchar por tu sueño, habré conseguido lo que busco.

## ¿Y QUIÉN ES SAÚL CRAVIOTTO?

A pesar de haber ganado cuatro medallas en tres Juegos Olímpicos diferentes (Pequín, Londres y Río de Janeiro), lo que me convierte en uno de los deportistas españoles que más tiene (el que más es David Cal, con cinco), mucha gente no me conoce todavía. La razón es sencilla: el piragüismo, mi deporte, es minoritario en España y solo se habla de él durante unos minutos cada cuatro años, es decir, cada vez que se celebran los Juegos Olímpicos. Gracias al esfuerzo de muchas personas, el piragüismo ha dado a nuestro país ya 16 medallas, más que cualquier otro deporte, lo que hace que se nos preste en los últimos tiempos un poco más de atención, pero aún así, casi nadie se acuerda de nosotros entre unos Juegos y los siguientes.

Así que permíteme que me presente. Nací en 1984 en Lleida, y desde que tengo uso de razón he estado vinculado, de una forma u otra, al piragüismo. Mi padre, Manuel Craviotto, también fue piragüista, incluso compitió a nivel internacional. Él me inculcó los valores del piragüismo y del deporte en general. Con apenas un añito ya me metía en la «bañera» de su piragua y me llevaba a dar vueltas por el río. Pocas vacaciones recuerdo en las que no lleváramos la piragua en la baca del coche.

En origen provengo de una familia de constructores navales genoveses, de ahí mi apellido italiano. Luego la familia se trasladó a Granada, donde una parte se quedó y otra parte se fue para México. Mi abuelo y mi abuela paternos eran andaluces, nacidos en Granada. Mi abuelo se fue a trabajar a los Pirineos de Lleida en la industria hidroeléctrica, y mi padre nació en Pont de Suert y creció en Lleida. Allí conoció a mi madre, cuya familia era de León y había emigrado a Cataluña por trabajo, como tantas otras familias.

Fui un niño tranquilo de carácter, aunque muy activo. Ya desde muy pequeño jugaba a fútbol, hacía kárate y practicaba piragüismo. Mi madre, cansada de que hiciera tantas actividades extraescolares y de que me dedicara poco al estudio, me hizo escoger un solo deporte cuando tenía diez años. Elegí el fútbol, supongo que con gran disgusto para mi padre, aunque nunca me dijo nada ni noté presión por su parte. Ni en aquel momento ni más tarde sentí por su parte ninguna exigencia de practicar piragüismo ni de competir.

El caso es que no había por entonces muchos piragüistas en Lleida y pensé que en un equipo de fútbol con otros 20 niños me lo pasaría mejor. El problema es que no se me daba demasiado bien y chupaba mucho banquillo, así que enseguida me planteé dejarlo. Eso sí, tuve que acabar la temporada, pues si algo me han inculcado mis padres es el

valor del compromiso: me había comprometido a estar un año dándole patadas al balón y formando parte de un equipo, así que tenía que cumplir. No se pueden dejar las cosas a medias: hay que acabar lo que se empieza. Es algo que me ha servido mucho, tanto para mi carrera deportiva como para mi papel ahora como padre.

Durante aquel año dedicado al fútbol no abandoné del todo el piragüismo. Iba algún día a palear con mi padre entre semana y también algunos fines de semana. Sin embargo, cuando al final de aquella temporada tratando de imitar infructuosamente a uno de mis ídolos, Carles Puyol, quise dedicarme un poco más en serio al kayak, la cosa fue bastante complicada. En Lleida no teníamos unas buenas instalaciones. De hecho, las piraguas estaban en unas barracas de chapa llenas de barro, sin duchas ni vestuario. Era todo muy precario. Mi suerte fue que mi padre puso todo su empeño en apoyarme. El pobre siempre tiraba de mí y me llevaba a todas las competiciones, que normalmente eran en la otra punta de la Península, lo cual significaba que se pasaba los fines de semana conduciendo de un sitio a otro.

Al principio practiqué piragüismo de aguas bravas, como mi padre. El descenso de aguas bravas es muy espectacular, con los palistas bajando a toda velocidad aprovechando la corriente del río y esquivando rocas, como si fuera un videojuego. Es, dentro de mi deporte, la especialidad que tiene más espectadores, ya que visualmente es muy atractiva. Sin embargo, en Lleida el río es de aguas tranquilas, así que esta acabó siendo mi especialidad. Además, tenemos el Sícoris Club, un histórico de la ciudad donde se han formado varios deportistas olímpicos, y eso acabó inclinando la balanza.

Al principio era del montón. A diferencia del piragüismo de aguas bravas, en el de aguas tranquilas tienes que palear y palear, si no la piragua no se mueve y te desequilibras. Pero a base de entrenar le fui cogiendo el punto y el gusto. Supongo que ayudó mucho el hecho de sentirme apoyado por mi padre, porque cuando uno tiene esa edad (once, doce años) lo que más quiere es que su padre esté por él, le acompañe, le anime y le aplauda. Con trece y catorce años empecé a despuntar. Crecí de golpe y eso se tradujo en más envergadura. Y noté un salto de calidad repentino. Empecé a ganar competiciones y con catorce años gané el Campeonato de España. Ese fue mi primer gran triunfo.

Poco después llegó una carta a casa que lo cambió todo. La Federación Española de Piragüismo me ofrecía incorporarme a la selección *junior*. Eso implicaba dejar Lleida, mi familia, mi pandilla, incluso una novia que tenía por entonces, e irme a vivir a la residencia Joaquín Blume de Madrid. Me hizo mucha ilusión, claro, pero también me obligó a tomar una decisión para la que no estaba preparado a aquella edad. Podía haber decidido quedarme en Lleida, donde era feliz, y muy probablemente no habría llegado hasta donde he llegado. Ahí aprendí que la vida son decisiones que hay que tomar en momentos clave y que condicionan totalmente el resultado de tu vida.

A mis padres les preocupaba que no siguiera los estudios si me iba a Madrid, por eso lo pensamos mucho y le dimos muchas vueltas. Pero al final la ilusión y las ganas de destacar en mi deporte pudieron más que los frenos y las dudas. Aunque no sabía lo que me esperaba ni lo duro que iba a ser, decidí aceptar la oferta y mis padres me apoyaron. Cuando me dejaron en la Blume con la maleta fue un momento duro. Se me encogieron el corazón y el estómago. Pero tuve la suerte de hacer amigos enseguida. Todos hicieron piña y en unos días estaba integrado.

Y a partir de aquel momento mi mundo fue el piragüismo.

## VIVIR UN SUEÑO

Llegados a este punto, debo aclararte, para que no salgas huyendo, que este no es un libro sobre piragüismo, sino sobre valores. No voy a empezar a hablarte de las medidas de las embarcaciones ni del material con que se fabrican (aunque más adelante tal vez me anime a hacerlo). Voy a hablarte de valores como la determinación, el esfuerzo y la humildad, que son los que han marcado mi vida y me han llevado hasta donde he llegado, que no es ni lejos ni cerca en comparación con nadie, pero sí mucho más lejos de lo que nunca había soñado.

Porque mi sueño era ir a unos juegos olímpicos y he acabado ganando (de momento) cuatro medallas, dos de oro, una de plata y una de bronce. Y he estado en tres Juegos Olímpicos diferentes: Pequín 2008, Londres 2012 y Río 2016. En mis veinte años como piragüista he logrado muchos más trofeos de los que esperaba conseguir. La mayor parte están en una especie de museo en casa de mis padres, pero hay dos que llevo siempre conmigo. Por un lado las medallas olímpicas, para poder enseñárselas a los chavales cuando doy charlas en las escuelas. Durante meses las llevé en una caja de chocolatinas que mi esposa Celia forró para que, con el ajetreo de llevarlas arriba y abajo, no sufrieran ningún desperfecto (ahora ya las llevo en una caja en condiciones que me regaló mi patrocinador Reebok). Y por otro la primera copa que gané en Lleida, cuando era un chaval de doce o trece años. La tengo encima de la caja de las medallas para que me recuerde mis inicios. Me conecta con la humildad. Y me recuerda de dónde vengo.

Está bien soñar a lo grande, pero antes tenemos que mirarnos al espejo y saber quiénes somos, de dónde partimos y adónde aspiramos a llegar con cierto grado de locura y ambición, pero también con los pies en el suelo. Y, sobre todo, con mucha determinación. Ese es, probablemente, el rasgo de mi carácter que más he trabajado y que más me ha ayudado durante las interminables jornadas de entrenamiento propias de un deportista de élite.

Guardo un gran recuerdo de mi paso por la Residencia Joaquín Blume y por el centro de alto rendimiento que tiene allí el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Allí ingresé con quince años y pasé casi toda mi adolescencia. Viví cosas diferentes a las de otros amigos de mi edad, pero también hice con mis compañeros mil y una trastadas, pues no dejábamos de ser adolescentes. La verdad es que, salvo el momento inicial, me lo pasé muy bien. Creo que lo pasaron mucho peor mis padres, sobre todo mi madre.

Como te decía, mi sueño cuando empecé, y más aún cuando pasé a la categoría sénior, era asistir a unos Juegos Olímpicos. Actualmente estoy preparando los que van a ser mis cuartos Juegos, los de Tokio 2020, algo que ha superado con creces mis expectativas. Nunca imaginé por aquel entonces, estando con mis compañeros en la Blume, que algún día me subiría a un pódium olímpico, y menos aún que me mantendría arriba tantos años. Lo que quería, simplemente, era vivir el ambiente de la Villa Olímpica, entrar en un estadio, ver en directo cómo prendía la llama en el pebetero, compartir el momento con deportistas de todos los países y sentir que millones de ojos en todo el mundo estaban pendientes de nosotros. Con el tiempo he podido comprobar que, efectivamente, no hay nada que se parezca a unos Juegos. La vida en la villa, la ceremonia de inauguración, la presión de la competición, los medios de comunicación... Sobrepasa todo lo imaginable. Cuando estás ahí te das cuenta de dónde has llegado y piensas que ha merecido la pena todo el sacrificio personal y familiar de los cuatro años anteriores. Incluso de toda una vida.

Los primeros que viví, los de Pequín 2008, los afronté con la ilusión con que se viven las primeras veces. Era un sueño hecho realidad, como se suele decir, pero en mi caso era literalmente cierto: lo había soñado muchas veces. Todo fue muy emocionante: el momento en que nos clasificamos, cuando nos llegó la ropa para la ceremonia y para la competición, cuando cogimos el avión y aterrizamos en la capital de China... Disfruté al máximo la experiencia. Viví cada segundo intensamente, porque pensaba que nunca más tendría la ocasión de experimentar nada parecido.

Fue fantástico estar en la inauguración, compartir espacio y experiencias con grandes deportistas de todo el mundo y de todos los deportes, vivir los días previos a la competición, y cómo no, el día de la final.. Fue indescriptible cruzar la meta junto a mi querido compañero Perucho, del que más adelante te hablaré, y ver en el marcador ESP en el puesto n.º 1. No me lo podía creer: ¡Había quedado campeón olímpico en mis primeros Juegos! ¡Y con solo veintitrés años! ¡Fue increíble!

El camino antes de llegar hasta ese momento no fue nada fácil. Y no me refiero a los muchos años de entrenamiento desde que ingresé en la Joaquín Blume, que también, sino al hecho de que tuvimos que clasificarnos en la repesca después de varios fracasos. En el mundial del año anterior, donde se decidían las embarcaciones que se clasificaban para los Juegos, competí en un K4 (un kayak con cuatro palistas) y no logramos clasificarnos. Fue un palo terrible porque llevábamos tres años preparándonos y teníamos todos una gran ilusión. Por su parte, Perucho compitió en K1 y tampoco se clasificó. Así que tocó reestructurar el equipo. Probamos varias combinaciones, entre ellas un K2 con Perucho y yo. Curiosamente, la combinación resultó explosiva. Llevábamos pocos días y ya volábamos. Estábamos asustados: las sensaciones eran muy buenas y el crono echaba chispas. Entonces Miguel (García), que era y sigue siendo nuestro entrenador, nos propuso competir juntos en K2 y prepararnos para la repesca, que se disputaba dos meses antes de los Juegos. Había solo dos plazas disponibles, pero... ¡lo conseguimos!

Así que nuestra combinación, y nuestro éxito posterior, surgió de dos fracasos. Otra gran lección que aprendí: después de un fracaso hay que levantarse, probar a hacerlo de otra manera y seguir adelante. Si sigues trabajando con empeño e inteligencia, tarde o temprano encontrarás la combinación que abre la caja fuerte del éxito.

Perucho era el veterano y yo el novato. Acepté mi rol en la embarcación y enseguida tuvimos muy buen *feeling*. Fueron unos meses mágicos. Estábamos unidos por los tres lados del «triángulo»: cuerpo (éramos muy parecidos a nivel físico y en la forma de remar), mente (teníamos una mentalidad competitiva y positiva) y relaciones (vivíamos juntos, éramos los mejores amigos y formábamos una piña con Miguel, nuestro entrenador).

Cuando llegamos a Pequín sabíamos que estábamos fuertes, pero no pensábamos en conseguir medalla. Aunque nos sentíamos bien, llevábamos pocos meses trabajando el K2 y algunos de nuestros posibles rivales tenían mucha experiencia. De hecho, en la final iban a estar Ronald Rauhe y Tim Wieskotter, siete veces campeones del mundo, terceros en Sydney 2000, primeros en Atenas 2004 e invictos desde entonces. Nuestra intención, al menos la mía, que era el joven del grupo, era por encima de todo disfrutar del momento. Luego nos metimos en harina y las cosas empezaron a rodar muy bien. Nadie esperaba que estuviéramos entre los primeros del K2-500, ya que nos habíamos clasificado por los pelos solo dos meses antes, así que competimos sin presión. Eso sí, con todas las ganas del mundo. Pasamos la primera eliminatoria, llegamos a la final... ¡y nos salió la carrera de nuestras vidas!

Cuando pasamos por meta pensé que habíamos quedado segundos, justo detrás de la implacable pareja alemana. Creí que éramos plata y me sentí superfeliz. Pero al cabo de un momento levanté la cabeza y vi el marcador: ¡habíamos ganado por 91 milésimas de segundo a los alemanes! ¡Medalla de oro! Uffff, no puedo explicar lo que sentí. ¡Fue el *summum* de la alegría!

Cuando llegamos al pantalán, Perucho y yo nos abrazamos y caímos al suelo del embarcadero, locos de alegría. Luego vinieron las felicitaciones, la entrega de medallas, mis padres llorando, las entrevistas con los medios de comunicación... Y así hasta las tantas.

Empecé a ser consciente de lo que había hecho por la noche, ya en el hotel. Cuando me eché en la cama, solo, casi de madrugada, con la medalla de oro en la mesilla de noche, me di cuenta de la que habíamos liado y se me escapó un «hostia, macho, ¡eres campeón olímpico!». Cogí la medalla y me la metí en la cama. Aquella noche dormí con ella.

## LA MISMA PIEDRA

El piragüismo es un deporte minoritario y los deportistas no somos conocidos a nivel público. Pero el hecho de que nadie esperara la medalla de Pequín y que fuéramos los últimos en ganarla en aquellos Juegos Olímpicos se vio como algo especial y nos dio mucha relevancia. Pasé de no ser nadie, deportivamente hablando, a ser campeón olímpico. Y durante unas semanas cambió mi vida y descubrí la popularidad. Lo bueno o malo de este deporte es que recibes atención durante unos días cada cuatro años y luego desaparecen los focos y sigues con tu rutina.

La siguiente meta era Londres, pero cuatro años es mucho tiempo. Tras un breve período de descanso, nos fuimos marcando metas intermedias y a corto plazo. Con Perucho fuimos participando cada año en diferentes campeonatos internacionales y fuimos ganando medallas, pero en 2011, cuando más falta nos hacía quedar entre los primeros para clasificarnos para los Juegos Olímpicos de Londres... ¡zasca, fallamos!

Era la segunda vez que fallaba en un preolímpico, o sea, que tropezaba con la misma piedra (y, ya te lo adelanto, ¡no fue la última!). Con el agravante de que esta vez éramos los favoritos. El chasco fue tremendo, una contrariedad increíble. Tuvimos que sentarnos de nuevo con Miguel, hablar y analizar lo que había pasado, y ver qué podíamos hacer para clasificarnos, pues en la repesca quedaba una sola plaza. Tomamos la decisión de continuar con el K2-200 e ir a la repesca. Además, decidimos que yo intentaría clasificarme en K1-200. Mi intención era doblar. Pero cuando llegó el momento de la verdad, con Perucho no conseguimos la plaza de la repesca (una ola a falta de 30 metros para llegar a la meta cuando íbamos los primeros nos desestabilizó y no nos clasificarnos), en cambio yo conseguí plaza en K1 para Londres. Fue una sensación agridulce. Estaba contento, pero a la vez decepcionado porque el ciclo con Perucho se acababa. Aunque a día de hoy seguimos siendo amigos y entrenando juntos, nuestro K2 se rompió allí y nuestras vidas deportivas se separaron.

Si las probabilidades de ir a unos Juegos Olímpicos es baja, la de ir a dos es mucho menor. Pocos deportistas repiten. De hecho, de los cientos de miles de personas federadas en España en diferentes deportes, solo 278 fueron a Londres 2012. Por eso, cuando me clasifiqué entré en un terreno desconocido para mí: un escenario que superaba con creces mis mejores sueños.

Estaba contento, por supuesto, pero como la felicidad nunca es completa, justo por aquella época sufrí la peor lesión de mi vida. En un deporte como el mío en que el único contacto con el adversario es cuando te das la mano después de la carrera, las lesiones

son poco frecuentes. Pero a solo unos meses del verano de 2012 me lesioné la mano derecha. Diagnóstico: microtraumatismo en el ligamento escafoide. No fue a causa de un gesto concreto ni me sucedió un día en particular, sino que apareció por la acumulación de horas y horas de entrenamiento. En nuestro deporte, introducimos la pala de tal manera que penetra en el agua sin impacto y luego la arrastramos para «echar» el agua hacia atrás y darnos impulso hacia adelante. Sin embargo, en una distancia corta como 200 metros paleamos a una gran velocidad y con toda la fuerza e intensidad que podemos, con lo que inevitablemente impactamos contra el agua muchas veces en poco tiempo. Y a base de golpes, te puedes acabar resintiendo.

El caso es que tenía unos pinchazos terribles, un dolor como nunca había sentido. Si daba en un día 6.000 paladas, eran 6.000 pinchazos. Me molestaba incluso fuera del entrenamiento, en gestos cotidianos como apoyar las manos en los brazos de un sillón para levantarme. Faltaban solo tres meses para los juegos de Londres y había días que pensaba que no podría ir. Acababa el entrenamiento llorando.

Me hicieron varias infiltraciones. La primera funcionó bien y pude entrenar durante quince días sin dolor. ¡Qué alivio! Pero luego volvieron los pinchazos. La segunda funcionó menos, y la tercera no me hizo nada. Tenía el ligamento hecho polvo. Pero yo quería competir en Londres como fuera, así que seguí entrenando a pesar del dolor, probando con muñequeras, yendo al fisio a estirar, aplicándome hielo todo el día, etc. Todo para llegar a Londres. En un año postolímpico hubiera parado un mes o dos para dejar que el ligamento se recuperara, pero en aquel momento no podía. Había que aprovechar la oportunidad. Quería ir aunque fuera con un brazo escayolado.

Como te puedes imaginar, la medalla de plata me supo a gloria después de tanto padecimiento. Luego, con el tiempo, te acuerdas solo de lo positivo, pero en aquel momento lo pasé francamente mal.

## EL MEJOR (Y EL PEOR) AÑO DE MI VIDA

Entre agosto de 2015 y agosto de 2016 viví la mejor y la peor temporada de mi vida, todo a la vez.

En agosto de 2015 se celebró el mundial en Milán, donde nos jugábamos también la clasificación para los Juegos de Río de Janeiro. Llevaba un año preparándome concienzudamente, más que eso: ¡obsesivamente! Renunciando a casi cualquier placer en la comida, pesándome cada día para que el cuerpo tuviera un equilibrio entre fuerza y agilidad óptimo para el K1-200, renunciando a casi toda mi vida social para descansar las horas necesarias y recuperarme de las duras jornadas de entrenamiento, etc. Me había olvidado de disfrutar y estaba totalmente concentrado en ese objetivo: el mundial y la clasificación para Río. ¿Y qué dirías que pasó? Pues sí, seguro que lo has adivinado: ¡no me clasifiqué! Un pequeño desequilibrio me impidió meterme en la final y me llevé la mayor decepción de mi vida.

Aquel día y los que siguieron fueron muy duros. No recuerdo un momento peor en mi carrera deportiva. Tuve un gran bajón y pensé muy seriamente en abandonar. Me vine muy abajo, más de lo normal tras un fracaso. De hecho, me pasé las dos o tres semanas siguientes muy desmotivado. No tenía ganas de entrenar y me sentía terriblemente cansado. Tuve suerte del apoyo de mis padres y de Celia, mi mujer. Y, sobre todo, de Miguel, mi entrenador, que tiene una paciencia increíble. No solo me ha ayudado a llegar, sino que me ha levantado cada vez que me he caído.

Miguel empezó a reestructurar el equipo, igual que había hecho ocho años atrás, poco antes de la cita de Pequín. Era tiempo de probar nuevas combinaciones. Quedaba solo una oportunidad, la repesca previa a los Juegos, que se celebraba en Duisburgo un par de meses antes de la cita de Río. En noviembre de 2015 empecé a entrenar haciendo pareja con Cristian Toro, un chaval joven pero fuerte como su apellido, pensando en el K2-200. Cristian había participado en K2 en el mundial de Milán y tampoco había logrado la clasificación para Río. Una vez más, como había sucedido con Perucho, nuestra pareja nacía de dos fracasos. Y una vez más la vida me demostró que del lodo pueden nacer plantas extraordinariamente fuertes.

La química entre Toro y yo funcionó desde el primer momento. Recuperé el ánimo, asumí mi papel de líder de la embarcación (ahora era el veterano, a diferencia de Pequín) y volví a entrenar con ganas e ilusión. Solo teníamos una oportunidad para clasificarnos, la repesca de Duisburgo, en Alemania... ¡y todo salió perfecto! No solo nos clasificamos, sino que las sensaciones fueron magníficas.

Antes de llegar a Río entrenamos mucho la salida, pues en una carrera al *sprint* como la de K2-200 es un aspecto fundamental, más o menos lo mismo que en los 100 metros lisos de atletismo. A base de repeticiones y vídeos, la fuimos perfeccionando, de manera que cuando llegó el día estábamos muy convencidos de que lo íbamos a hacer bien. Nos jugábamos en medio minuto el trabajo de cuatro años, pero estábamos muy concentrados y muy seguros.

La mañana era sofocante en el lago Rodrigo Freitas, en Lagoa, un barrio al sur de Río de Janeiro. Colocamos el kayak al inicio de nuestro carril, el número 5. Cuando el árbitro dio la salida, pusimos en marcha la turbina. En los primeros 50 metros la proa de los lituanos, a nuestra izquierda, se destacó ligeramente, pero antes de los 100 les cogimos la delantera y a partir de ahí no hubo quien nos pillara. La meta la pasamos con el crono a 32,075 segundos, con casi tres décimas de segundo sobre los británicos Heath y Schofield y los lituanos Lankas y Ramanauskas, una diferencia considerable para una distancia de 200 metros. Recuerdo que eché la mano derecha atrás para sentir a Cristian y que le di unos golpes suaves a la canoa, como hacen los jockeys con sus purasangres. Nuestra Nelo (la marca de la piragua) se había portado.

Luego, en el pantalán, me abracé fuerte a Cristian. Él me había visto por televisión ocho años antes en Pequín haciendo lo mismo con Perucho, y aquella escena fue la que lo animó a tomarse en serio el piragüismo. Y ahora formaba parte de la película, más aún, tenía un papel principal. Estaba tan emocionado que lloró en el podio, después de recoger la medalla de oro. Yo también lloré, pues recordé que solo un año antes lo había querido dejar y, sin embargo, gracias a la confianza de Miguel y de mi familia, al esfuerzo de superación y a una fe ciega en mis valores había llegado de nuevo hasta lo máximo a lo que podía aspirar en mi deporte.

Un rato después vi un vídeo que me emocionó. Era de mi familia de Lleida y de Gijón viendo la carrera por televisión a más de 8.000 kilómetros de distancia. Mi mujer y mis padres, de los nervios, gritaron tanto cuando cruzamos la meta que se enteraron de la victoria en dos manzanas a la redonda. Los vi a todos llorando, emocionados y felices. Y aquello me dio un ánimo tremendo para seguir adelante, pues todavía me esperaba la final del K1-200, o sea, los 200 metros individuales.

Fue difícil desconectar el teléfono y encerrarme en el hotel para concentrarme, pues los periodistas, a diferencia de Pequín 2008, ya me conocían y me buscaban, pero todavía me quedaba una prueba. En aquellas horas previas vi varios capítulos de una serie, *Hannibal*, que me sirvió para desconectar y para enfriar las emociones que acababa de vivir. Así, cuando llegó el momento, el 20 de agosto de 2016, estaba de nuevo preparado. Salí mal por culpa de un desequilibrio y durante casi toda la carrera fui a remolque de los demás, pero hacia la mitad saqué fuerzas de no sé dónde y empecé a remontar. Una vez más comprimí el esfuerzo de cuatro años en poco más de 30 segundos. Y cuando vi que había cruzado la meta tercero me supo a gloria.



## LA IMPORTANCIA DE LAS MEDALLAS

España cerró los Juegos Olímpicos de Río con un total de 17 medallas, siete de oro, cuatro de plata y seis de bronce. Se consiguieron en 11 deportes diferentes, pero la disciplina que aportó más fue el piragüismo de aguas tranquilas, concretamente tres. Esto lo convierte en uno de los deportes olímpicos que más medallas ha logrado para España a lo largo de la historia (un total de 16). Aunque entiendo que vivimos en un país donde el fútbol es el rey, espero que estos triunfos contribuyan a que más chavales se animen a practicar el piragüismo, un deporte muy completo (física y mentalmente), lleno de gente noble y que te permite estar en contacto con la naturaleza la mayor parte del tiempo.

En cuanto a mis cuatro medallas olímpicas, así como las que he ganado en campeonatos del mundo y otras competiciones (puedes ver la lista, si tienes curiosidad, al final del libro, en mi FICHA TÉCNICA), son un triunfo no solo mío, sino de muchas más personas: compañeros, entrenadores, técnicos, familia, instituciones públicas, patrocinadores, etc. Son fruto de muchos años de sacrificio, de muchísimo sufrimiento. Pero ha valido la pena, nunca mejor dicho. Por eso he decidido seguir luchando para llegar a Tokio 2020 con posibilidades de ampliar todavía más mi palmarés y el del piragüismo español.

No obstante, para mí lo más importante, más que la cantidad de medallas, es ser capaz de mantenerme tantos años a un nivel tan alto. Y haber hecho feliz a mi familia y a toda la gente que me apoya. Las medallas, al fin y al cabo, son trozos de metal, lo importante es esa comunión con la gente que te rodea, ese afecto de ida y vuelta con tu familia cercana, con tus amigos, con los aficionados y con tu país. Me gusta hacerles felices con las victorias, porque de alguna manera les represento frente al mundo, y al mismo tiempo me gusta sentir su afecto y su reconocimiento.

Recuerdo que poco después de los juegos de Río quise compartir con mis seguidores a través de las redes sociales esta foto con los cuatro metales:



Junto a ella escribí: «Ni en mis mejores sueños imaginé que algún día podría hacer esta foto. ¡Por fin estáis juntas!».

Hay pocos deportistas españoles en la historia de los Juegos Olímpicos que hayan conseguido cuatro medallas: el ciclista Joan Llaneras, la nadadora Mireia Belmonte, la nadadora de sincronizada Andrea Fuentes y la tenista Arantxa Sánchez Vicario. David Cal, el deportista español con más preseas, tiene cinco.

A David lo considero un extraterrestre, el mejor deportista que he conocido y posiblemente conozca. En los deportes de élite lo que más influye es la cabeza, tener esa mentalidad tan poco común que te permite dar lo mejor de ti, y un poquito más, en los momentos decisivos. Él ha demostrado que cada cuatro años estaba donde tenía que estar y cuando tenía que estar, y eso es muy difícil y muy duro. Lo que ha hecho es increíble.

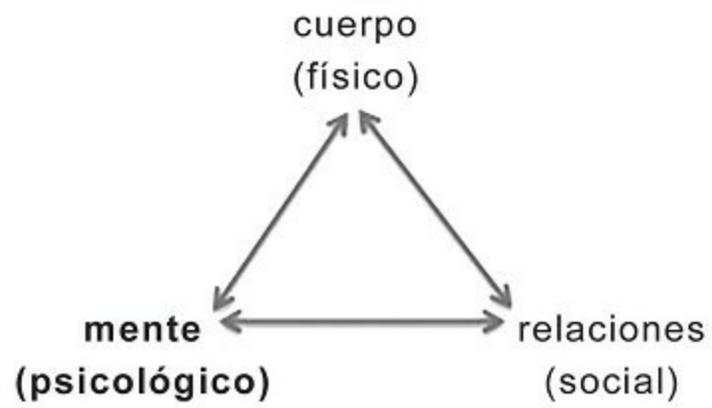
Aunque por supuesto me gustaría igualarle (sería todo un honor), no pienso en récords. No es lo que más me motiva. Pienso en seguir haciendo mi camino, que es único, como el de cualquier persona, y me siento muy feliz y agradecido por lo que he conseguido. Es, de hecho, mucho más de lo que nunca imaginé.

Después de Río 2016, y con Tokio 2020 todavía lejano en el horizonte, he decido hacer una breve parada, echar la vista atrás y reflexionar sobre lo que me ha permitido llegar hasta aquí. Y compartirlo contigo en este libro, por si puede servirte.

El tiempo y la experiencia me han enseñado muchas cosas. Por ejemplo, la importancia de los valores: el esfuerzo, la perseverancia, la superación, la fidelidad, la responsabilidad, la pasión... O, por ejemplo, que para estar arriba en los momentos clave tienes que creer mucho en ti, sentir ilusión por lo que haces y, lo más importante, caer y levantarte. Esto te hará espabilar y buscar una mejora constante. En el momento de la caída lo verás todo gris y te abrumarán las dudas, pero cuando rompas esa barrera mental podrás conseguir todo lo que te propongas. Absolutamente todo.



# #MENTE (FORTALEZA PSÍQUICA)



## LA FUERZA NO ES SOLO CUESTIÓN DE BÍCEPS

Empezaré con el que considero el pilar fundamental a la hora de afrontar cualquier proyecto, ya sea deportivo, personal o laboral: la fortaleza mental. Digamos que es el primer peldaño con el que te vas a encontrar. No puedes empezar a entrenar si no estás predispuesto mentalmente para ello.

A la hora de comenzar cualquier proyecto, el que sea, tienes que reunir tres requisitos:

- te tiene que ilusionar;
- tienes que creer que es viable, que puedes hacerlo; y
- tienes que estar motivado/a.

Los tres aspectos son mentales y tienen que ver con las creencias internas. Seguro que aparecerán condicionantes externos, limitaciones, obstáculos, etc., pero el punto de partida tiene que ser la ilusión, la motivación y la creencia de que lo que te propones es posible y puedes conseguirlo. Solo de esa forma superarás la tensión psicológica que a menudo se crea entre la realidad y tus deseos. Esa tensión te limitará físicamente si no estás preparado mentalmente. Los músculos cumplen órdenes de tu cabeza y repiten movimientos que previamente has tenido que automatizar a base de horas y horas de entrenamiento. Pero esas horas, días, semanas y meses de preparación y sufrimiento no serán posibles sin una mente preparada. ¿Y cómo preparas la mente?

Hay varios factores. Alguno lo veremos luego, como tener una buena red afectiva o un plan B por si las cosas no van bien. Pero lo que más ayuda es aprender de la experiencia. En mi caso, nunca he trabajado con un psicólogo. La edad y los errores han sido mi mejor psicólogo. Como más aprendes es a base de llevarte palos, de cometer fallos y corregirlos. No digo que no pueda ser útil recurrir a los servicios de una persona experta en psicología o en *coaching*, pero en mi caso lo he hecho todo a la antigua usanza: a base de sentido común y de aprender de la experiencia.

Los deportistas como yo somos personas normales y corrientes, con nuestra familia y amigos, con nuestros problemas, nuestros *hobbies*, etc., que con los años nos ha tocado amoldarnos a las circunstancias y que a base de competir, ganar y, sobre todo, perder, hemos aprendido a convivir con ese nivel de fatiga mental.

Los niveles de presión a los que estamos sometidos cuando preparamos pruebas de máximo rendimiento, como pueden ser unos Juegos Olímpicos, son muy altos. En mi caso, me juego la preparación de cuatro años en una prueba de 200 metros que dura poco más de treinta segundos. Ahí se concentra todo. En ese medio minuto tengo que comprimir el esfuerzo de años. Como si fuera una espada de Damocles suspendida todo el tiempo sobre mi cabeza, gravita la idea de que no puedo fallar, de que cualquier error en la salida puede hacerme perder unas milésimas, y que esas insignificantes milésimas pueden marcar no solo la diferencia entre ganar una medalla o no ganarla, sino también entre tener o no tener becas, patrocinadores y, en definitiva, recursos para poder seguir dedicándome a mi deporte.

La mejor preparación mental posible para esos momentos es la experiencia. Con el paso de los años he aprendido a relajarme, a meterme en una especie de burbuja que me aísla de la presión, que me ayuda a dejar de pensar en lo que conllevaría ganar o perder. He mejorado en ese aspecto, pero no soy infalible, ni mucho menos: todavía a veces me pongo nervioso y fallo. Pero eso, aunque me dé rabia, me hace más humano. Si no existiese esa variable emocional, seríamos robots y la competición no tendría ninguna gracia. Y probablemente la vida tampoco.

Por tanto, a la hora de iniciar cualquier reto tienes que encontrar tu motivación y tenerla muy clara. Eso es lo que te dará fuerza mental para conseguir tu objetivo. Luego, a base de experiencia y de prueba-error, ya irás gestionando los obstáculos.

Cada uno tenemos nuestra motivación, esa llama interior que hace que nos despertemos cada día con energía e ilusión. Busca la tuya si todavía no la has encontrado.

## CONÓCETE A TI MISMO/A

Lo principal es saber lo que quieres (tu objetivo, tu reto), identificar cuáles son las limitaciones externas y conocer tus debilidades internas. Saber de dónde partes es importante para poder marcarte objetivos realistas. Los objetivos tienen que ser alcanzables y a la vez exigentes. Tienen que estar cerca de la palabra «imposible» pero sin sobrepasarla.

No todo el mundo reacciona positivamente ante los retos. Hay quien se «retrae», quien se encoge o se siente abrumado. Por eso es importante dimensionarlos bien y arrancar a partir de la creencia de que son asequibles. Y aceptar desde el primer momento que vas a tener que afrontar dificultades, que te vas a equivocar varias veces, que incluso puede que tengas la tentación de abandonar.

Tampoco reaccionamos todos igual ante las dificultades. Hay quien se crece y quien se empequeñece. Es importante que te pongas a prueba y analices tus reacciones, que te conozcas. En mi caso, cuanto mayor es la presión, más me crezco. Lo paso muy mal, no te voy a creer, pero reacciono con fuerza. Cuando fracaso en un reto parcial, lo siento como un azote en el culo que me hace espabilar. Mis grandes herramientas de motivación siempre han sido los reveses.

De hecho, hay un patrón que se repite a lo largo de mi vida deportiva: un año antes de los Juegos, en el momento de la clasificación, fracaso y no me clasifico, sin embargo, luego consigo plaza en la repesca y acabo ganando medalla. Llevo tres Juegos Olímpicos y en los tres ha pasado lo mismo. En los de Pequín, no me clasificué hasta dos meses antes, no obstante, fui campeón olímpico. En los Juegos de Londres repetí patrón. El año anterior no me clasificué, incluso quedé fuera de la final. Llegó la repesca y me clasificué a lo grande. Y luego llegaron los Juegos y gané la medalla de plata. Y lo mismo en Río, donde gané una de oro y una de bronce después del doloroso fracaso del año anterior, como ya te he explicado.

A base de presión es como mejor funciona. Cuando veo que solo tengo un año por delante y hay una sola plaza para poder participar en los Juegos, me siento acorralado, exprimo al máximo mis recursos y doy mi mejor versión. Al parecer lo mío es ir siempre al límite, aunque, la verdad, por una vez en la vida y para variar me gustaría preparar unos Juegos con tranquilidad.

He conocido a muchos piragüistas que entrenan muy bien pero que en el momento de competir se ponen nerviosos y les entra la flojera. Por el contrario, hay deportistas que entrenando son normalitos y cuando llega la competición dan el máximo de su

potencial e incluso un poco más (yo estaría entre estos últimos). Son diferentes maneras de reaccionar ante el estrés. Yo, aunque soy muy nervioso y me pongo muy mal (se me va el hambre y tengo muchos síntomas), he aprendido a controlar los nervios y a utilizarlos en el momento de la competición como acicate, como revulsivo.

No se trata solo de saber cómo eres, sino también cómo quieres ser, porque todos tenemos la capacidad de mejorar. Para ello, es bueno que busques referentes en tu entorno, personas (en mi caso deportistas) que tengan valores con los que te identificas y actúen como a ti te gustaría actuar. En mi caso, desde adolescente tengo dos referentes dentro del deporte, dos auténticos *cracks* capaces de superar los momentos más complicados a base de pundonor, lucha y sacrificio. Dos auténticos monstruos, en el sentido positivo de la palabra: Carles Puyol y Rafa Nadal.

Con el excapitán del Barça me une, además de un sentimiento culé, el origen leridano (él es de La Pobla de Segur). Lo admiro desde siempre. De él, y de Rafa Nadal, admiro su profesionalidad, su seriedad y compromiso, su honestidad y carácter ganador.

## MANTÉN LA VISTA FIJA EN TU OBJETIVO

Mi próximo objetivo se llama Tokio 2020. Llegaré con treinta y cinco años, casi treinta y seis, es decir, seré todo un veterano. El reto es muy difícil, pues hay gente joven muy fuerte, pero creo que es posible. Tengo ganas de intentarlo y mucha motivación. Además, la distancia cambia de 200 a 500 metros, lo cual me favorece, pues es mi distancia natural. Es una distancia menos «explosiva», y eso, teniendo en cuenta la edad con la que llegaré, me va mucho mejor. Mi objetivo, aunque sé que es muy difícil, es conseguir otra medalla. Esto me motiva a seguir avanzando.

El problema es que todavía queda mucho tiempo y no es fácil mantener la cabeza firme y la mirada fija en el objetivo. Sé que me esperan momentos muy duros antes de llegar al destino. El piragüismo es un deporte al aire libre y entrenamos casi todo el año, así que te puedes imaginar que hay días bastante duros, sobre todo teniendo en cuenta la climatología del norte de España. Te mentiría si te dijera que en enero o febrero voy contento al agua. Muchos días hace un frío insoportable, incluso hay hielo en el embarcadero y el termómetro marca bajo cero.

Son situaciones por las que ya he pasado siendo más joven y que me ha costado superar. Ahora que ya he conseguido éxitos importantes en mi carrera, será inevitable pensar, en los momentos más duros, que en lugar de estar machacándome podría dedicarme a disfrutar del éxito. Porque no te creas que soy masoquista ni nada por el estilo: me gusta disfrutar como al que más, comer bien, dormir a pierna suelta, estar con mi mujer y mi hija, salir con mis amigos, viajar por placer... Pero sé por experiencia que para alcanzar objetivos ambiciosos hay que luchar y sacrificarse, al menos en mi especialidad. Sé que esas sesiones de entrenamiento que nadie ve y en las que te tienes que animar tú solo son las que al final cuentan y te dan ese plus que te permite ganar.

Supero esos malos momentos con la ayuda de mi familia, especialmente de mi mujer, que es la que me aguanta cuando llego a casa. Y de mi entrenador y mis compañeros, claro. Todos nos animamos mutuamente. Porque aunque estoy haciendo algo que me gusta, que me apasiona incluso, no es lo mismo salir a entrenar un ratito al día tres veces por semana y en el mes de mayo que entrenar seis horas cada día desde buena mañana y en pleno invierno. Aunque me apasiona el piragüismo, en esos momentos me he planteado más de una vez dejarlo.

Por eso es muy importante tener claro y tener presente tu objetivo y tu motivación. Al final, no nos engañemos, todos buscamos el éxito, al menos todos los deportistas de élite. Cuando en Londres conseguí la plata, se me olvidó el dolor de la mano; cuando en

Río conseguí el oro, se me olvidó todo el sufrimiento de un año antes, cuando no conseguí clasificarme. El éxito te hace olvidar el día a día duro.

Ahora bien, cuando ya has conseguido el éxito, tienes que buscar dentro de ti para encontrar más motivaciones. Para mí, que ya no tengo que demostrar nada a nadie, ahora es importante demostrarme a mí mismo que puedo volver a conseguir una medalla y que puedo hacerlo en cuatro Juegos Olímpicos diferentes, algo que han conseguido muy pocos deportistas en el mundo. También es importante sentir que mi familia está muy orgullosa de mí. Y, por supuesto, también me motiva saber que al final de tanto sacrificio puede haber una recompensa económica, un reconocimiento social, un apoyo de patrocinadores, etc.

Cada uno tiene que marcarse sus objetivos y no perderlos de vista. Porque si los pierdes de vista es más fácil caer en la desmotivación.

Cada uno tiene que encontrar su motivación y mantenerla viva. Porque si no estás motivado y no tienes ilusión te acabas estancando.

## PRIMERO UNA PALADA Y LUEGO OTRA: FRACCIONA LOS OBJETIVOS

Como te decía en el capítulo anterior, Tokio 2020 queda todavía muy lejos, por lo que sería muy fácil caer en la pereza o en la dejadez si no nos marcáramos objetivos parciales. Para llegar a la meta hay que dar primero una palada y luego otra, primero un paso y luego el siguiente. No se puede pasar de 0 a 100 en una semana o un mes. Hay que marcarse metas a tres meses, anuales, etc., para poder mantener la motivación. Y a medida que vayas cumpliendo pasos y objetivos puedes llegar más lejos.

Después de cada gran prueba (un mundial o unos Juegos Olímpicos), solemos tener unas semanas de descanso, tras las cuales empezamos la nueva temporada y nos marcamos los objetivos para esa temporada. Es decir, ponemos el cuentakilómetros a cero y comenzamos un nuevo trayecto. Todo lo que has hecho antes no cuenta, aunque hayas ganado diez medallas. Lo único que cuenta es volver a iniciar los entrenamientos con la vista puesta en el siguiente objetivo parcial.

El objetivo final (en mi caso, Tokio 2020) debe estar muy claro y no se debe perder de vista, pero no es suficiente motivador cuando todavía queda lejos. Por eso hay que fraccionarlo en objetivos parciales: campeonato de España, Copa del Mundo, Mundial, etc. Tenemos diferentes competiciones a lo largo del año que nos obligan a estar en forma. Está el campeonato de España, por ejemplo, donde van varios palistas de diferentes clubes del territorio nacional. Además están los «selectivos», que son una especie de control interno a nivel nacional, más restringido, donde se decide quién representará a España en las diferentes competiciones internacionales. Esto, a diferencia de otros deportes, no se decide en el Campeonato de España, sino en los selectivos nacionales.

Las pruebas más importantes a nivel internacional, además de los Juegos Olímpicos, son el Campeonato de Europa y el Campeonato del Mundo, al que familiarmente llamamos Mundial. Este último no debe confundirse con las Copas del Mundo, pues son dos competiciones completamente diferentes. El más importante es el Mundial, en el que participan todos los países y van los mejores, como en los Juegos Olímpicos. A las Copas del Mundo, en cambio, van solo algunos países, lo que hace que oficialmente tengan algo menos de importancia. Las modalidades y las distancias son las mismas, pero no tienen el mismo «peso» a nivel de palmarés.

En tu caso, busca cuáles pueden ser esos objetivos parciales o esas tareas en que puedes dividir cada objetivo. Para hacerlo te puede resultar muy útil recordar un acrónimo que se utiliza en *coaching* para definir cómo tienen que ser los objetivos,

SMART, que viene de:

**Specific (específico):** La mente funciona mejor cuando recibe mensajes concretos y precisos, tanto para alcanzarlos como para valorar los resultados. Es mejor decir «quiero quedar entre los tres primeros en el próximo campeonato de España de K1-200» que decir «quiero llegar bien preparado al próximo campeonato de España».

**Measurable (medible):** Como dijo el gran gurú del marketing Peter Drucker, «lo que no se puede medir no se puede mejorar». Un objetivo medible, por tanto, podría ser: «Quiero bajar de 36 segundos en los 200 metros». Es mucho mejor esto que «quiero mejorar mis tiempos».

**Attainable (alcanzable):** No es realista que me plantee bajar de los 35 segundos en un mes si nunca en mi vida he bajado de los 45. Plantéate primero bajar un segundo, luego otro, etc.

**Relevant (pertinente):** Es decir, coherente con los objetivos a más largo plazo y con mi estilo de vida. Si me planteo como objetivo aprender a bailar flamenco, puede ser muy divertido, pero no creo que me sirva de mucho para ganar una medalla en unos Juegos.

**Time-bound (calendarizable):** Debe haber un límite de tiempo, una fecha límite para cada tarea, de lo contrario se pueden alargar indefinidamente. Con un *dead-line* podemos medir nuestro progreso, de lo contrario no.

En resumen, planifica y divide tus grandes objetivos en tareas asequibles y no excesivamente ambiciosas para no bloquearte. Como dijo Henry Ford, «nada es particularmente difícil si lo divides en pequeños trabajos».

## DISFRUTA DEL CAMINO

Como te digo, debes mantener la vista fija en tus objetivos, pero sin dejar de disfrutar del camino.

Como te he explicado en el capítulo titulado «El mejor (y el peor) año de mi vida», antes del mundial de Milán de 2015, en el que me jugaba la clasificación para los Juegos de Río, me obsesioné con la preparación. Descuidé el ocio y me obsesioné con llevarlo todo al milímetro: me iba a dormir siempre a la misma hora, evitaba cualquier capricho a la hora de comer, no salía a tomar cañas con los amigos porque al día siguiente tenía que entrenar, etc. No digo que esté mal cuidarse, por supuesto. Al contrario, en un deportista, sobre todo si compite en la élite, es imprescindible. El problema es que no me permitía ni el más mínimo respiro.

Me llegué a obsesionar con hacerlo todo perfecto, con llevarlo todo a rajatabla. Creé un documento Excel donde cada día anotaba mi peso. Hacía gráficas de fatiga y me volví radical con la dieta. Y en mi tiempo libre solo quería descansar. Me construí una especie de burbuja para que todo saliese perfecto...

Pero al final tanta obsesión se volvió en mi contra y me acabó pasando factura. Llegué al campeonato del mundo de Milán con un nivel de presión tan grande que no conseguí pasar ni a la final. La caída fue mucho más dura que otras veces y la decepción mucho mayor. Lo había querido hacer tan bien, me había obsesionado tanto... ¡que me había olvidado de disfrutar del camino!

Después de aquella experiencia llegué a la conclusión de que no te puedes obsesionar con entrenar y de que un exceso de perfeccionismo es más perjudicial que beneficioso. No puedes estar pensando a todas horas en tu Gran Reto, porque te amargas y le amargas la vida a los que te rodean. Para tener una mente sana y llegar preparado a una gran cita, ya sea deportiva, de negocios o del tipo que sea, lo mejor es haber sido feliz durante el camino hasta ese momento.

Dentro de la responsabilidad y madurez de cada uno, es importantísimo sacar tiempo para disfrutar de los placeres de la vida, porque los excesos nunca son buenos. Después de Milán y antes de los Juegos decidí cambiar el chip. Liberé la cabeza, hice un *reset* y decidí volver a disfrutar del piragüismo. Empecé a entrenar por sensaciones, sin ni siquiera mirarme el pulso. Iba igualmente a entrenar cada mañana, e incluso le ponía más ganas que antes, pero fuera de la piragua desconectaba y me dedicaba a disfrutar de mi mujer y mi hija, entre otras cosas. Me lo tomé de una manera más relajada, entrenando duro y dando lo mejor de mí durante los entrenamientos, pero disfrutando de

mi tiempo de ocio. Me lo tomé de otra manera, en plan «mira, si sale bien, perfecto, y si no, pues también». Y el resultado ya lo conoces: medalla de oro en K2-200 con Cristian Toro y medalla de bronce en K1-200.

En definitiva, tienes que ponerle ganas e ilusión a tus proyectos, pero sin obsesionarte.

## LA PREPARACIÓN MENTAL PARA LA COMPETICIÓN

El control de la mente antes y durante una competición es uno de los elementos clave que pueden marcar la diferencia entre una victoria y una derrota. Lo mismo pasa antes de cualquier momento clave en tu carrera: una entrevista de trabajo, unas oposiciones, una presentación ante un cliente importante, etc. Para desplegar todo tu potencial en esos momentos, en esas grandes citas, te resultará muy útil una preparación psicológica adecuada: concentración durante las semanas previas, visualización, control de la presión antes de la competición, etc.

Siempre he creído que la cabeza es lo que marca la diferencia en la alta competición, mucho más que el físico. He conocido a bastantes piragüistas muy superiores a mí entrenando que, cuando llegaba el día de la competición, no eran capaces de rendir a su máximo nivel. En el lado opuesto, también he conocido a otros que a priori no contaban para las medallas por sus tiempos y que dieron la campanada gracias a su capacidad para mantener a raya los nervios en el momento de la competición.

Es básico gestionar la presión y los nervios para que el estrés no te bloquee mentalmente, incluso a nivel muscular. Es muy habitual sentir agarrotamiento de los músculos, temblores, náuseas, diarreas o flojera. Cierta dosis de estrés es útil e incluso necesaria para la competición, pues te ayuda a mantenerte alerta y reaccionar adecuadamente. Pero cuando esa dosis es demasiado alta y puede contigo, te desestabiliza y disminuye tu rendimiento.

¿Cómo mantener a raya los nervios cuando sabes que en poco más de 30 segundos te juegas el trabajo de cuatro años? ¿Cómo sentirte ligero si sabes que el trabajo y el sueldo de todo un equipo (entrenador, fisioterapeuta, médico, nutricionista, etc.) dependen de lo que hagas en ese medio minuto fugaz? ¿Cómo estar relajado si sabes que tu beca también depende del resultado de los Juegos Olímpicos y que si no consigues pasar a la final (o sea, quedar entre el primero y el octavo lugar) te quedarás sin ningún tipo de ayuda? Por mucha confianza que tengas en ti mismo o en ti misma, es difícil no pensar en lo que te juegas en los momentos previos y evitar que tu corazón galope a 200 pulsaciones por minuto cuando te colocas en la línea de salida. Te pones muy tenso, pero controlar esos nervios forma parte de practicar deporte. El deporte te enseña muchas cosas y una de ellas es aprender a manejar situaciones de gran estrés.

Lo que a mí me da más tranquilidad es la convicción de que he hecho los deberes, de que he entrenado durante toda la temporada y me he cuidado lo mejor posible (entrenamiento, alimentación y descanso). Saber que llego al cien por cien de mi

capacidad me da confianza a la hora de afrontar el reto de la competición. Si llegara con dudas o con la mala conciencia de no haber hecho una buena preparación física, estoy seguro de que mi confianza disminuiría a la par que mi capacidad.

La competición, al fin y al cabo, es una gran metáfora de la vida: si te comprometes y das realmente lo que puedes dar de ti, puedes estar tranquilo. Quien hace lo que puede, como reza el dicho, no está obligado a más. Aunque, eso sí, no puedes evitar sentir, en el momento de la verdad, la responsabilidad de representar a tu país y de responder a las expectativas depositadas en ti. Después de ganar medalla en Pequín y Londres, en Río de Janeiro había mucha presión mediática. Eso tiene su lado bueno: si ganas, eres portada de todos los periódicos deportivos y recibes el reconocimiento de todos tus compatriotas, desde el rey hasta tus vecinos. Si quedas del cuarto para abajo, en cambio, no sales en ningún lado. Y si no sales en prensa no tienes nada que ofrecer a tus patrocinadores, ni a los actuales ni a los potenciales.

La presión es a veces tanta que, las semanas previas a unos Juegos, noto que el corazón me late más fuerte. Lo noto sobre todo por la noche, cuando ya he apagado el televisor y estoy en silencio. Empiezo a darle vueltas a diferentes temas y a medida que se acerca el día de la competición me cuesta más dormir.

Esto ha ido cambiando con los años, pues la experiencia te va curtiendo. Cuando tenía dieciocho años, me ponía tan nervioso en las salidas que me temblaban las piernas. Ahora compito más tranquilo. Me meto en mi burbuja e intento no pensar en nada importante. Con la experiencia vas aprendiendo a controlar la mente y todos los pensamientos que genera. Y a relativizar los fracasos. Sabes ya, por experiencias anteriores, que los palos a veces van bien. Te pasas un par de días lamiéndote las heridas, pero luego los gestionas y sacas conclusiones positivas. Das dos o tres pasos atrás y coges carrerilla para saltar.

Hay también técnicas de relajación (respiración profunda, visualizar la carrera, tener pensamientos positivos, etc.). Cada maestrillo tiene su librillo. Hay deportistas que se motivan en negativo, pero yo lo hago en positivo. Me visualizo ganando y levantando el brazo en la meta las noches anteriores a la competición. Visualizo la victoria. Eso también me pone nervioso y me acelera el corazón, pero me funciona. También me funciona desconectar de todo, y para conseguirlo veo muchas series de televisión y nada de piragüismo ni de deporte en general.

Por supuesto, todo lo que ayude a disminuir la presión es positivo, pero a mí lo que me da más fuerza, en definitiva, es pensar en mis seres queridos y dedicarles el esfuerzo de ese día y todo el que hay detrás, es decir, el que me ha permitido llegar hasta esa carrera, hasta ese momento histórico. Porque cuando el árbitro da la señal de salida, entre mi embarcación y la meta no hay 200 o 500 metros: hay cientos de horas de entrenamiento, miles de kilos levantados en el gimnasio y millones de paladas junto a mis compañeros en Trasona, en Sevilla y en embalses de todo el mundo.



## PREPARA UN PLAN B

A pesar de todo lo anterior, de mentalizarte, relajarte, visualizarte, etc., puedes no estar entre los mejores. Al final, a unos Juegos van solo unos pocos entre miles de aspirantes. Y, de los que van, solo tres acaban con una medalla colgada del cuello. Por pura estadística, tienes pocas posibilidades de estar entre los que suben al podio. Por eso es importante tener un plan B. Para no quedarte suspendido del vacío en caso de que no seas uno de los elegidos para la gloria.

En mi caso, tuve claro desde muy jovencito que esto del deporte de alta competición es un terreno poco estable, como nuestras piraguas. Si consigues llegar arriba, que ya es difícil, luego tienes que mantenerte, que todavía lo es más. Así que, con un sentido común poco común en un adolescente, cuando tenía dieciocho años decidí dejar temporalmente el piragüismo para estudiar una profesión y asegurarme el futuro.

Decidí ingresar en la academia de policía, pues sabía que el Cuerpo Nacional de Policía daba facilidades a los deportistas. Y la verdad es que fue una decisión muy buena que me dio mucha tranquilidad. A los dieciocho empecé a sacarme la oposición, aprobé a los diecinueve y juré el cargo a los veinte. Y a día de hoy puedo decir que es una profesión que me encanta. Ahora ejerzo en Gijón, aunque mi plaza está en la Comisaría Provincial de Lleida. Afortunadamente, poca gente me reconoce cuando patrullo. Supongo que están más acostumbrados a verme con licra y *culotte* que con uniforme.

Mi profesión de policía es mi plan B, mi red de seguridad. He tenido compañeros que se han tenido que retirar con treinta años y sin un futuro claro, sin haber cotizado nunca a la Seguridad Social y sin una profesión, incluso algunos sin estudios. Y lo han tenido complicado. En mi caso, además, si no fuera policía creo que estaría dándole vueltas todo el día a la cabeza y pensando en el futuro. Ahora que ya estoy en mi última etapa como deportista de élite pensaría: «Vale, me quedan tres o cuatro años a buen nivel, pero luego ¿qué?». Y seguro que eso me restaría seguridad y, a la larga, rendimiento.

De esta manera, cuando me retire, o incluso antes si me lesiono, sé que tengo una profesión y un lugar de trabajo. Además, nos dan facilidades en cuanto a horarios. Nos ponen los mejores turnos para que podamos entrenar, e incluso nos liberan de parte del servicio. Actualmente estoy en comisión de servicio en Asturias porque la selección española está allí. También nos dan facilidades para viajar, ya sea a competiciones o a *stages* para prepararnos. Para ellos también es un orgullo tener en el Cuerpo a deportistas olímpicos, por lo que todos estamos contentos.

Para mí el piragüismo no es un trabajo ni una obligación: ¡es una pasión! Pero cuando entrenas y compites al máximo nivel mundial tienes que dedicarle también el máximo de tu tiempo y de tu energía. Para eso son necesarios los recursos económicos, pues tienes que invertir en material, desplazamientos, concentraciones, etc. Por eso los patrocinadores y todo lo que conllevan es muy importante. Ellos pagan a cambio de mi imagen, y eso me permite mejorar como deportista.

En lo económico no me puedo quejar. Podría hacerlo, claro, porque los piragüistas entrenamos tanto como los futbolistas y ganamos una milésima parte, pero prefiero centrarme en lo bueno: tengo un trabajo seguro, becas ADO, patrocinadores y los medios de comunicación más o menos me hacen caso. Tengo claro que en nuestro país manda el fútbol, que mueve muchísimo dinero. En un país como Hungría las cosas serían diferentes, pero aquí son como son. Las acepto y disfruto de un deporte maravilloso como es el piragüismo.

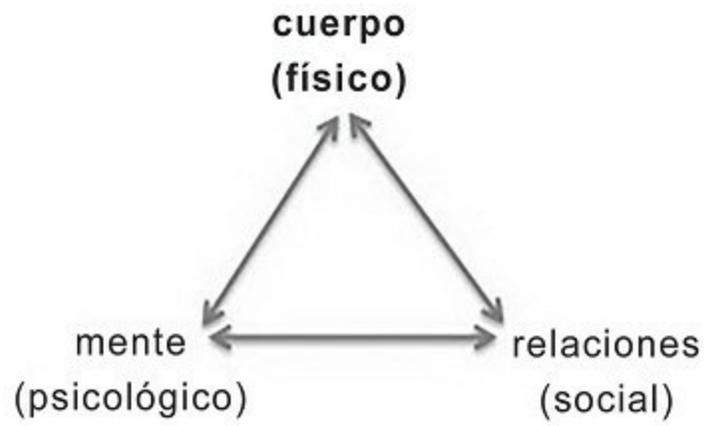
De cara al futuro también me planteo la posibilidad de entrenar a niños y jóvenes. He hecho muchos *clinics* con niños. Tengo la titulación como entrenador y quiero seguir formándome en este campo. Cuando cuelgue la pala, cosa que haré probablemente después de Tokio 2020, no sé lo que pasará, pero hay dos cosas seguras: seguiré vinculado al piragüismo de alguna forma, pues es mi pasión, y tengo un plan B, por si acaso.

## DECÁLOGO PARA FORTALECER LA MENTE

1. Antes de afrontar cualquier proyecto comprueba tres cosas: que te ilusiona, que estás convencido de que es viable y que estás motivado.
2. Revisa si anteriormente has hecho algo parecido. Haz memoria para recordar qué fue bien y qué no.
3. Busca tu motivación (lo que te mueve) hasta tenerla muy clara. Mantenla viva.
4. Identifica las limitaciones externas. Estudia cómo combatirlas y diseña un plan. Si no te ves capaz, pide ayuda a un *coach*.
5. Conócete. Enumera tus fortalezas y tus debilidades. Trata de mejorar tus debilidades, pero sin dejar de trabajar en tus fortalezas.
6. Busca referentes, personas que sean como a ti te gustaría ser. Analiza cómo lo hacen y trata de imitarlos.
7. Fracciona los objetivos. Márcate objetivos parciales que sean SMART (específicos, medibles, asequibles, coherentes y calendarizables).
8. Mantén la vista fija en tus objetivos, sin desviarte ni dispersarte. Pero disfruta del camino: ¡no te obsesiones!
9. Aíslate de la presión en los momentos clave evitando todo contacto con tu disciplina o con actividades que te la recuerden. Escucha música o mira una serie de TV.
10. Diseña un plan B: si finalmente no consigues tu meta, tendrás algo en lo que apoyarte.



# #CUERPO (FORTALEZA FÍSICA)



## MI HERRAMIENTA DE TRABAJO

Para un deportista, su cuerpo es su herramienta de trabajo. Tiene que mantenerla engrasada y a punto de revista. Tiene que conocerla bien, saber qué puede hacer con ella y qué no; exigirle, pero sin pasarse para que no se rompa. Si se «estropea», tiene que repararla con la ayuda de los mejores técnicos o especialistas. Y, en general, debe cuidarla siempre para obtener de ella su máximo rendimiento en los momentos clave, y a ser posible durante muchos años.

Como te explicaba al principio, mi filosofía de trabajo se basa en tres pilares: una mente fuerte y preparada, una forma física adecuada que me permita llegar en óptimas condiciones a los momentos clave, las competiciones y una vida social que me mantenga motivado para afrontar mis retos.

Para mí, al contrario que para muchos deportistas, la parte de cuidado del cuerpo es la que me resulta más sencilla, aunque en algunos momentos representa un gran sacrificio. Me gusta esa sensación que te deja el ejercicio físico al terminar un entrenamiento. Te sientes más enérgico, incluso te cambia el carácter. Psicológicamente te da más seguridad, ya que a todos nos gusta vernos en forma. Y eso, casi sin querer, aumenta tu autoestima.

Cuando te planteas un reto a nivel deportivo (y, de hecho, en cualquier otro ámbito de la vida), tienes que trazar un plan y tener paciencia, ya que lo más difícil al principio es adquirir la rutina del entrenamiento. Tendemos a querer resultados inmediatos: tableta de abdominales en un mes, correr un maratón en un par de meses, etc. En los últimos años ha crecido la fiebre por el deporte, lo cual es fantástico, pero hay gente que hace auténticas barbaridades sin llevar un control médico ni de entrenamiento. Esto es un grave error que en el mejor de los casos conduce a la frustración (como no consigues lo que tenías visualizado, crees que no eres capaz y te rindes al primer intento), cuando no a una lesión o incluso algo peor. No pretendo meterle miedo a nadie, todo lo contrario: hacer deporte, aunque hayas llevado siempre una vida sedentaria, es muchísimo más saludable que no hacerlo. Pero mi recomendación es que vayas paso a paso, no tengas prisa y te asesores bien. Todo requiere un proceso y una preparación, que puede ser de meses o incluso de años.

Hay quien todavía se resiste a acudir a un especialista (un preparador físico) y cree que con un par de tutoriales de Youtube tendrá suficiente. Este es otro error común. ¿Verdad que cuando vas al médico o al dentista quieres que te atienda alguien con conocimientos especializados y diplomado en la materia? ¿Miras un tutorial de internet

para curarte una hepatitis o ponerte un implante? En este caso es lo mismo. Para afrontar un reto o una prueba, mi recomendación es que te prepares con una persona apta para hacer una planificación deportiva, que te asesores por un nutricionista para llevar una correcta alimentación y que periódicamente te hagas un chequeo o una prueba de esfuerzo. Es la mejor inversión que vas a hacer, ya que estamos hablando de tu cuerpo, y solo tienes uno.

El plan de entrenamiento tiene que ser personalizado (en función de tu punto de partida, tu estado de forma, tu peso, tu edad, tu sexo, etc.) y adecuado a tus objetivos, como es obvio. En mi caso, como practico un deporte de velocidad en el que la prueba dura poco más de 30 segundos, tengo que trabajar la potencia muscular, por eso hago pesas casi cada día. No trabajo tanto el fondo, pues ese no es mi objetivo. Por mucho que me mentalizara y me motivara para aguantar un Ironman, no sería capaz de hacerlo. Necesitaría trabajar el fondo, disminuir la masa muscular, etc. Cuando en mis primeros Juegos Olímpicos, los de Pequín, corrí el K1-500, pesaba unos 88 kilos. Teniendo en cuenta que mido 1,92 m, era un buen peso. Pero al pasar a una distancia más corta y explosiva (de 500 a 200 metros) tuve que ganar en menos de cuatro años diez kilos de músculo tratando de no perder agilidad. En atletismo se ve claramente: es muy diferente el cuerpo de un maratoniano que el de un velocista o el de un lanzador de martillo. Cada uno trabaja unos grupos musculares específicos y de una manera concreta.

Hay personas que estudian esto durante años y se ganan la vida asesorando a deportistas. ¿Crees que puedes saber más que ellos?

En definitiva, cuida tu cuerpo y ponlo en manos de expertos. Solo tienes uno, y te tiene que durar toda la vida.

## PREVENIR LAS LESIONES

Cuanto más exiges al cuerpo y menos preparado estás para ese nivel de exigencia, más aumenta el riesgo de lesiones. Hay deportes muy propensos a ellas, como los de contacto: el fútbol, el rugby, etc. O también aquellos en que las articulaciones chocan repetidamente contra superficies duras, como el atletismo o el baloncesto.

El piragüismo no es un deporte de contacto ni de impacto, por lo que se producen pocas lesiones. No conozco a ningún compañero que haya dejado de entrenar más de dos semanas por una lesión. En mi caso, nunca he tenido una lesión grave, aunque sí tuve una muy molesta, como te comenté en los primeros capítulos. A solo unos meses del verano de 2012 me lesioné una mano. Fue un microtraumatismo en el escafoides de la mano derecha que me producía pinchazos cada vez que daba una palada. El problema no era tanto la intensidad del dolor como su persistencia. Afortunadamente pude participar en los Juegos de Londres, porque es una oportunidad que se presenta poquísimas veces en la vida y hay que aprovecharla, pero me ocasionó muchos problemas y mucho dolor.

Cada deportista tiene partes de su cuerpo que tiene que cuidar especialmente. En mi caso son los hombros, la espalda y las manos. Mis manos son mucho más que mi herramienta de trabajo. Son las responsables de agarrar la pala y transmitir toda la fuerza de mi cuerpo al agua. La exigencia a la que están sometidas es máxima. Deben soportar la humedad, el rozamiento, las temperaturas extremas... Cualquier resbalón, mal agarre o falta de fuerza puede hundir el trabajo de todo un año. Hay quien me pregunta por qué no usamos guantes, como los ciclistas, pero el tacto y la sensibilidad en el agarre de la pértiga son tan importantes que no podemos. No conozco a ningún piragüista que los use.

Mi manos, por tanto, son la parte de mi cuerpo que más sufre, y son frecuentes los roces, las heridas y los callos. A cambio, ellas son las primeras en levantar las medallas, en abrazar a mis compañeros y entrenadores, en recibir las felicitaciones. Y las responsables de coger a mi hija Valentina, sin duda el mejor «premio» que he levantado en mi vida.

## EL EQUILIBRIO

En piragüismo hay un aspecto muy importante que en otros deportes puede pasar desapercibido: el equilibrio.

Tal vez habrás observado que nuestras embarcaciones son extremadamente delgadas, lo que hace que la superficie en contacto con el agua sea menor y surquen con más facilidad el agua. Esto, que tiene la ventaja de permitirnos ir a mayor velocidad, se convierte en un martirio cuando el kayak está parado. Una vez en marcha, si mantienes un paleo regular es relativamente fácil mantener el equilibrio, pero antes de salir, cuando estás esperando que el árbitro dé la señal de «ready» y «go», tienes que luchar todo el tiempo para no desequilibrarte y permanecer en tu lugar.

Es algo que trabajamos a base de práctica y de rituales. Por ejemplo, tenemos el ritual de entrar en la piragua y salir, que es uno de los momentos susceptibles en que fácilmente se pueden producir desequilibrios: procuramos entrar con el mismo pie, hacer los mismos movimientos y arrancar de manera parecida. Es algo así parecido a lo que hacen los jugadores de baloncesto antes de tirar un tiro libre, o los de tenis antes de efectuar un saque.

Para que te hagas una idea de lo difícil que es mantener el equilibrio en el agua en uno de nuestros kayaks, lo mejor es que pruebes uno. Seguramente te darán, si no tienes experiencia, uno más ancho en la parte de la bañera (la del centro), pero si puedes prueba con uno de los nuestros: verás lo complicado que es. Incluso palistas muy experimentados como yo volcamos de vez en cuando. Recuerdo una ocasión, mientras calentábamos antes de la final del campeonato del mundo de 2013, en que volqué delante de mis adversarios. No vi ninguna risa, pero yo casi me muero de la vergüenza.

Igual que en el piragüismo de aguas tranquilas el equilibrio es un aspecto determinante y se deben hacer ejercicios destinados a controlarlo, te aconsejo que te preguntes qué aspectos son los fundamentales y específicos de tu especialidad, tanto si se trata de un deporte como de cualquier otra actividad (física, intelectual, artística o del tipo que sea). Haz una lista de esos aspectos específicos y dedícales cierto tiempo de práctica cada semana. Esta es la forma de integrarlos, de convertirlos en hábitos y no tener que pensar en ellos. Y, al mismo tiempo, es la forma de asegurarte que dominas lo más necesario en tu especialidad.

Y no des nunca por hecho lo aprendido. Revisa de vez en cuando esa lista y vuelve a trabajar los aspectos que todavía no tengas cien por cien asimilados. Es mejor dedicar tiempo a perfeccionar lo específico de tu especialidad, aunque creas que ya se te da bien,

que a aquello que no es específico de tu campo. Parece un trabalenguas, pero es fácil de entender. Te lo explicaré con un ejemplo. Un entrenador vio una vez jugar a Messi cuando era todavía un chaval desconocido y quedó impresionado por su habilidad con la pierna izquierda, con la que regateaba, pasaba y chutaba como nunca había visto en alguien de su edad. Como experto en la materia, se dio cuenta de que era un auténtico virtuoso con la zurda. Entonces alguien le dijo: «Ahora estamos trabajando también para que domine el juego con la pierna derecha, pero nos está costando». Y el entrenador respondió: «Que siga mejorando con la izquierda. Eso es lo que lo hará único».

## LA CLAVE ES SABER SUFRIR

El cuidado del cuerpo se basa, a su vez, en otros tres pilares: el entrenamiento, la alimentación y el descanso. Si descuidas uno de los tres, tu rendimiento será muy inferior. Es cierto que hay genios tan portentosos que incluso comiendo hamburguesas y jugando al póquer hasta las tantas de la madrugada antes de un partido, como Michael Jordan en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92, son capaces de ganar una medalla de oro, pero el común de los mortales tenemos que cuidarnos para llegar en las mejores condiciones el día de la competición. Cuando compites con otros tan altos, tan fuertes, tan bien entrenados y tan motivados como tú, los pequeños detalles son los que marcan la diferencia; los que te ayudan a recortar esa décima (o centésima) de segundo que separa a los que suben al podio de los que quedan en el olvido.

Empecemos por el entrenamiento. Mi rutina, como la de mis compañeros de la selección nacional, es bastante parecida durante toda la temporada: cinco o seis horas de entrenamiento al día divididas en dos sesiones por la mañana y una por la tarde, de lunes a sábado. Tan solo descansamos los domingos y alguna tarde suelta entre semana.

Iniciamos la pretemporada con trabajo aeróbico y de resistencia para ser capaces, conforme se acerca la competición, de aguantar las cargas de entrenamiento más explosivo. Este es el punto más complicado, ya que a veces ponemos el cuerpo al límite y no es fácil aguantar según qué sesiones. Pero está claro que si queremos bajar esa centésima que nos separa del triunfo, hay que pasar eso. O sea, hay que sufrir. A mí me gusta competir, no entrenar por entrenar. Lo que pasa es que para competir mejor hay que entrenar. La competición es lo que me ha acabado enganchado. Arriba llegan muy pocos y es muy bonito ver que tu esfuerzo vale la pena.

Esta es una de las claves para ganar, una de las claves del éxito, entendiendo el éxito como llegar lo más arriba posible en tu especialidad: aprender a sufrir y sacrificarte en esos días en que no te apetece nada entrenar, en que hace un frío que pela en el embalse de Trasona y te suena el despertador y sabes que vas a pasar frío y estás calentito en la cama... O cuando llevas ya cuatro horas entrenando y sabes que te quedan dos y son las más duras. Me apasiona el piragüismo, pero entrenar tantas horas y en condiciones duras no es plato de buen gusto para nadie. Lo hago porque he entendido que si quieres llegar a ser campeón, el nivel de autoexigencia y de sacrificio tienen que ser muy altos. En mi caso ha sido así desde que me fui de casa con quince años para integrarme en la selección nacional. Durante aquellos años veía cómo mis amigos se iban de vacaciones de Semana Santa o se iban a esquiar durante la Semana Blanca, algo que yo no podía

hacer. Sí que, de joven, salía de vez en cuando de ligue a pesar del control al que nos sometían en la Joaquín Blume. Es la única licencia que me permitía, igual que ahora me permito los fines de semana quedar para cenar con los amigos, pero he tenido que renunciar a muchas cosas: bodas y comuniones de parientes, acompañar a mi abuelo en sus últimos días (murió cuando estaba en Asturias entrenando, a 800 kilómetros), viajes con amigos o con la familia, etc. El calendario de entreno marcaba y sigue marcando absolutamente mi vida. Semanas de entreno y semanas de descarga, y caen cuando caen, no cuando lo dice la tradición. Si estás en un equipo y con objetivos comunes tienes que renunciar a algunas cosas. Mi suerte, como te comentaré más adelante, es que mi familia me ha apoyado mucho. Estamos muy unidos. No hay día que no hablemos.

Nuestra temporada suele empezar en octubre. Al inicio se establecen los objetivos del año, las semanas de carga (entrenamiento más intensivo, como veremos luego) y las semanas de descarga, todo en función de las competiciones y de los objetivos. Desde 2001 tengo como entrenador a Miguel García. Llevo más años con él que con mi madre, así que me conoce como si me hubiera parido. Conoce tanto mis virtudes como mis debilidades. Suele decir que mis dos mejores virtudes son mi fuerza física y mi capacidad mental para soportar la presión, pero es de justicia reconocer que ambas cualidades las he ido desarrollando con el tiempo y a su lado. O sea, en gran parte gracias a él. Miguel tiene en cuenta el grupo y también los aspectos individuales de cada uno. Aplica la psicología: si un día te ve mala cara, habla contigo o directamente te envía a casa, porque entrenar agotado no sirve de nada. Peor aún: solo sirve para desanimarte o incluso lesionarte.

En el deporte de alto nivel no siempre gana el mejor, sino el que más resiste, el que tiene más capacidad de sacrificio. Y no solo en los entrenamientos, sino también en las competiciones. Ese es el momento de la verdad, y también ahí hay que saber sufrir. Cuando te llama el árbitro y choca tu proa contra el cepo, *cloc*, se te pone visión de túnel. Ves tu calle, a lo lejos la meta, y sabes que tienes que darlo todo y llegar allí como sea. Hay que vaciarse por completo. Vas a 160 o 170 paladas por minuto (depende de cada palista), a una revolución increíble, aplicando la fuerza de todo el cuerpo. Y en ese momento solo existe eso. Es tu único objetivo, no hay ayer ni mañana. Se trata de ir al límite, de dar el doscientos por ciento. A veces, cuando acabamos, tenemos sensación de mareo a causa del sobreesfuerzo, incluso náuseas.

## EL DOPAJE

No obstante, a pesar del gran esfuerzo y sacrificio que suponen el entrenamiento y la competición, nunca me he planteado como opción el dopaje. Mi cuerpo es mi templo. Y no solo eso: me parece un antivalor, una trampa, un engaño, y eso es lo contrario de la honestidad y la integridad. Para mí es mucho mejor perder sabiendo que he luchado con lo que tenía a mi alcance que ganar sabiendo que he hecho trampa.

A los deportistas suelen hacernos muchos controles antidoping. En mi caso, ha habido algún año en que me han hecho casi una veintena. Hay una cosa que no se explica mucho y que poca gente sabe: que tenemos que estar localizados al menos una hora al día durante los 365 días del año, y que si viajamos fuera de nuestro domicilio habitual tenemos que comunicarlo a través de una aplicación en el móvil para que sepan dónde encontrarnos. Si me desplazo, pongamos por caso, a Madrid para un acto promocional de alguno de mis patrocinadores, tengo que comunicar la dirección del hotel en que me hospedaré y una hora del día en que estaré allí localizable.

Los controles son por sorpresa, de modo que puede pasarte (de hecho, me ha pasado más de una vez), que estés en tu casa jugando con la niña, llamen a la puerta y vengan a hacerte un control. Y en ese momento no se andan con tonterías. No puedes decir: «Vengan dentro de una hora, que estoy ocupado». Los tienes que dejar pasar y te sacan sangre en el salón de tu casa y tienes que orinar en ese momento delante de uno de los inspectores para evitar que hagas trampas. Para evitar, por ejemplo, que tengas en el baño un bote con orina de otra persona y la coloques en lugar de la tuya o que hagas cualquier otra cosa para evitar el control.

Los controles son aleatorios y no tienen una periodicidad concreta. Te pueden venir un lunes y volver al miércoles siguiente, o bien no venir durante cuatro meses. El tema, claro, es que no sepas cuándo te lo van a hacer, que te pillen por sorpresa. En piragüismo se han dado pocos casos, pero estamos sometidos al mismo control que el resto de deportistas. En mi caso nunca han encontrado nada, básicamente porque no hay nada que encontrar. Hasta que la fabada y el cachopo no den positivo, no van a encontrar nada.

Este tema nos obliga a los deportistas de alta competición a ir con mucho cuidado, pues hay una serie de sustancias de uso más o menos común que no podemos tomar. Por ejemplo, un simple Gelocatil o unas pastillas para suavizar la garganta. Cuando compro un medicamento, siempre tengo que revisar el prospecto. Una vez, cuando todavía era muy jovencito, asistí a unos Juegos del Mediterráneo y al salir del avión noté

que me rascaba la garganta, supongo que del aire acondicionado. Me compré unas pastillas para suavizar la garganta y empecé a chupar una. Me dio por leer el prospecto y ahí estaba la advertencia: «En caso de ser deportista, esta sustancia puede alterar las analíticas antidoping». ¡Y del susto la escupí! Ahora, siempre que voy a la farmacia se lo pregunto al farmacéutico.

A pesar de las incomodidades, sobre todo de tener que comunicar adónde voy cada vez que me desplazo, que es a menudo (entrenamientos, eventos, competiciones, etc.), me parece necesario que exista este control, pues el dopaje rompe con todos los valores que enseña el deporte. Es tomar un atajo ilegal, y me parece un insulto para los que competimos respetando las normas. Siento vergüenza ajena cuando pillan a un deportista y lo sancionan. Y siempre pienso que la sanción se queda corta. Una vez me preguntaron en una charla con compañeros policías si alguna vez me habían ofrecido doparme. Les dije: «No, porque saben que irían directamente al *trullo*».

## OPTIMIZAR LA ENERGÍA

La mayoría de deportes (y de profesiones) tienen aspectos técnicos interesantes a lo que hay que prestar mucha atención para mejorar. A veces tienen que ver con los materiales que se utilizan: la raqueta en el tenis, las zapatillas en el atletismo, la bicicleta en el ciclismo, incluso los bañadores en natación, sobre los que hubo hace unos años mucha polémica. Otras veces tienen que ver con los movimientos y la forma en que se realizan: el *swing* en el golf, el lanzamiento en el baloncesto, etc.

No entraré en el tema de los materiales, pues como te dije al inicio, este no es un libro sobre piragüismo. Te resultaría poco útil que te hablara de cuáles son los mejores materiales para un kayak si no tienes previsto dedicarte a esto. Pero sí quiero hablarte de los movimientos y, en general, de la técnica, sobre todo porque se puede establecer una analogía con cualquier actividad a la que te quieras dedicar.

En piragüismo la técnica es fundamental. Tan importante es palear bien como imprimírle fuerza y velocidad a la palada. De nada te sirve levantar 200 kilos de pectoral si no tienes una buena técnica, pues gran parte de esa energía se desperdicia. Y, como vengo comentándote a lo largo de todo el libro, la diferencia entre conseguir una medalla y quedar cuarto va a veces de centímetros, justamente los que puede proporcionarte una buena técnica.

En mi caso, paleo a un ritmo de unas 150 paladas por minuto, menos de lo que suele ser habitual, y, sin embargo, puedo llegar antes que alguien que palea a 170 por minuto. Ahí intervienen varios factores: la envergadura, la fuerza con que arrastras la pala en el agua y... la técnica.

La técnica es lo que nos ayuda a obtener el máximo rendimiento de la fuerza. Por eso dedicamos bastante tiempo a investigar y a observar a los rivales. Analizamos vídeos para fijarnos en la técnica de los rivales. Además, contamos con el asesoramiento de un ingeniero. En los Juegos Olímpicos de Pequín, Miguel contó con la ayuda en este ámbito de Jesús Pallarés, mientras que en Río tuvo como asesor a David Calvente.

Jesús nos ayudó mucho en Pequín porque hizo un análisis, colocando sensores en diferentes partes de la piragua, de cómo avanzábamos a los largo de los 500 metros de la prueba y de qué cosas se podían mejorar a nivel técnico. Nos mostró cómo en algunos momentos, por decirlo de una forma sencilla, nos desviábamos debido al balanceo del kayak. En nuestro deporte, la piragua debe avanzar lo más recta posible, pues si te

desvías un poco a derecha o a izquierda acabas haciendo algunos metros de más que, como es lógico, penalizan en tiempo. A lo mejor es solo un metro en una carrera de 500, pero al nivel que competimos el que gana a veces le saca menos de un metro al segundo.

También pudimos analizar el ritmo y hacer pruebas para encontrar el más adecuado. Es decir, trabajar la estrategia. En este último aspecto fue de mucha ayuda, pues lo que nos pasaba era que salíamos como toros bravos y en los primeros metros lo dábamos todo, pero al ser una distancia media, llegábamos apurados al final. Era una estrategia muy arriesgada. Con Miguel, y con la ayuda de Jesús, establecimos una nueva estrategia que resultó vencedora: salíamos con 40 paladas a tope, de la 40 a la 50 bajábamos el ritmo; de la 50 a la 110, ritmo crucero; luego un aumento progresivo hasta la 150 y de ahí al final, a morir. Íbamos contando las paladas mentalmente y aplicando el ritmo adecuado cuando tocaba. Y a la vista está que nos funcionó.

Con la tecnología podemos ver más claramente lo que hacemos mal, o, mejor dicho, lo que podríamos hacer mejor, pues nos permite captar cosas que el ojo humano no puede apreciar. Ni siquiera Miguel, que nos sigue con una lancha mientras remamos y que tiene una grandísima experiencia en este deporte, como practicante y como entrenador, puede apreciar desde su posición ciertos pequeños detalles. Por ejemplo, a veces, si introducimos la pala del remo en el agua de una forma más horizontal de lo adecuado (que sería totalmente vertical), se produce un impacto que nos empuja ligeramente hacia arriba. Es muy poco, pero si el movimiento se repite vas haciendo un movimiento como de ola, cuando lo ideal es que la piragua se desplace lo más recta y lo más plana posible respecto al agua. Esto se ve a base de grabar y revisar muchos vídeos, y gracias a los sensores que se colocan en la embarcación, que registran su movimiento de forma superprecisa.

Por su parte, David, que es otro genio y que lleva con nosotros ya unos años, incluso nos construyó una plataforma metálica para entrenar la salida fuera del agua, pues este es un momento clave en una carrera, especialmente cuando es de velocidad (200 metros), donde no tienes muchas opciones de recuperar si sales mal. Mejorar la salida puede suponer una décima de segundo, pero esa décima a lo mejor es lo que marca la diferencia entre conseguir una medalla y no conseguirla.

En definitiva, la tecnología está ahí para que la uses y la aproveches para mejorar, sea cual sea la actividad a la que te dediques. No la menosprecies, ¡utilízala!

## UN DEPORTE SACRIFICADO

Aunque este no es un libro sobre piragüismo, sino sobre valores, no puedo dejar de hablarte un poco de mi deporte, pues al fin y al cabo es a lo que me dedico y lo que me ha proporcionado más satisfacciones en la vida, además de la familia.

Se trata de un deporte muy completo. Mucha gente habla de los beneficios de practicar natación, sobre todo para desarrollar un cuerpo equilibrado y una espalda fuerte y libre de problemas. Pero el piragüismo no se queda atrás en este sentido. El piragüista trabaja no solo los brazos y espalda, sino también las piernas, los glúteos, los abdominales, los pectorales, etc.

En España cada día hay más afición al piragüismo, en gran parte gracias a las 16 medallas conseguidas en los Juegos Olímpicos desde que en Atenas 2004 David Cal se hiciera con una de oro y otra de plata. David es actualmente el que tiene más, un total de cinco en tres Juegos Olímpicos, aunque, como te decía en los primeros capítulos, me encantaría igualarlo en Tokio 2020.

El piragüismo se puede practicar en aguas tranquilas (pantanos, lagos y embalses) o en aguas bravas (ríos). Se practica con un kayak o una canoa de una, dos o cuatro plazas. En las competiciones, las distancias más habituales suelen ser 200, 500 y 1.000 metros.

Las personas que lo practican como *hobbie* se aprovechan de los numerosos efectos beneficiosos que tiene para la salud:

- Aumenta la resistencia y la capacidad física en general.
- Proporciona una mayor capacidad cardiovascular.
- Ayuda a desarrollar la coordinación y el equilibrio.
- Quema grasas, aumenta la musculatura y mejora la figura.
- Reduce el estrés y mejora el equilibrio mental y la capacidad intelectual.
- Facilita el contacto con la naturaleza, pues es un deporte al aire libre y en un entorno natural.

Se puede empezar a practicar con nueve o diez años, es decir, a partir del momento en que un niño o una niña nadan bien, pues la embarcación puede volcar y es fundamental que pueda llegar hasta la orilla nadando o al menos sepa mantenerse a flote. Al inicio se utiliza un tipo de kayak diferente al de competición, más estable.

El piragüismo como actividad física o de ocio es una maravilla, pues te permite explorar paisajes naturales de una manera única. Sin embargo, como deporte de competición es minoritario y cuenta con pocos recursos. Los *kayakistas* somos en general gente curtida y dura. Entrenamos en lugares bastante austeros, un poco de andar por casa. Nuestro máximo lujo es cambiar de piragua cada uno o dos años. Los kayaks individuales miden 5,20 metros como máximo, los de K2 6,50 metros y los de K4 pueden llegar a 11 metros. La mayoría están fabricados en Portugal, pues la marca más prestigiosa, Nelo, está allí.

En el embalse de Trasona, que es donde solemos entrenar, tenemos las piraguas en un hangar, junto con el resto de material. Como te digo, solemos cambiarlas cada cierto tiempo, no porque se estropeen, sino porque salen modelos nuevos que mejoran algún aspecto técnico y nos permiten rebajar los tiempos unas milésimas. Eso sí, cada vez que estrenamos una piragua hay un pequeño período de adaptación. Estamos tan compenetrados con nuestra embarcación que notamos enseguida cualquier pequeño cambio.

Además de la piragua, solo se necesita una pala para palear. La pala es algo muy personal, como el taco para un jugador de billar o la raqueta para un tenista. Las dos hojas se pueden mover y girar a la medida de cada uno, algo muy importante, pues cada palista tiene su forma de palear. Girando la barra central hacia un lado o el otro, y extendiéndola o acortándola, podemos personalizarla.

Nadie nos lleva las piraguas: las sacamos nosotros del hangar y las volvemos a meter. Las limpiamos si hace falta y nos encargamos de cuidar nuestro propio material. De hecho, el centro de tecnificación del embalse de Trasona, a 20 minutos de Gijón, que es el lugar donde he preparado todas mis participaciones en los Juegos Olímpicos y donde sigo entrenando día a día (menos cuando voy a Sevilla para entrenamientos específicos) es una instalación modesta, sin el más mínimo lujo.

En el gimnasio, mucho más sencillo que cualquier gimnasio municipal que te puedas imaginar, realizamos parte del entrenamiento físico. Tenemos, además de las pesas, un aparato que simula el movimiento del kayak y que utilizamos cuando las condiciones climatológicas nos impiden entrenar en el exterior. Tiene que hacer muy mal tiempo para que no salgamos, pero en el norte de España no es raro que la climatología se ponga dura en invierno.

Como ves, el mío es un deporte humilde, de gente sacrificada y poco dada al lucimiento. Y me gusta que sea así.

## LA PLANIFICACIÓN

Cuando te planteas un reto a nivel deportivo (y, por extensión, en cualquier otro ámbito) tienes que analizar muy bien con tu equipo técnico hasta dónde puedes llegar. Antes de levantar una pesa o dar una palada, tienes que plantearte cuál es el nuevo objetivo.

En mi caso, cada vez que empieza un ciclo olímpico tenemos reuniones con el entrenador para analizar si es necesario reorganizar el equipo. Por ejemplo, tras los Juegos de Londres nos sentamos y analizamos si seríamos capaces de llegar a los Juegos de Río y con qué planteamiento. Primero fijamos el rumbo y estructuramos, y luego planificamos los retos a corto y medio plazo. Hecha la planificación, empieza el trabajo. No podemos entrenar sin tener los objetivos definidos. Por ejemplo, en Pequín la distancia era de 500 metros y en Londres de 200, mucho más explosiva. Los ejercicios físicos para preparar una y otra prueba fueron muy diferentes. De hecho, en Pequín pesaba 88 kilos, mientras que cuatro años más tarde, en Londres, había ganado diez kilos, pesaba 98. Eso sí, diez kilos de musculatura, ni un gramo de grasa más de la cuenta (nos hacen controles antropométricos para comprobarlo).

El entrenamiento y la alimentación en esa época fueron enfocados a tener la fuerza inmediata que hace falta para un esfuerzo muy intenso pero de poco más de 30 segundos. Con un mayor peso y fuerza muscular, en especial en el tronco superior, la palada tiene más fuerza, pero a la vez pierdes resistencia en distancias largas, por lo que solo te conviene si preparas pruebas de velocidad. Trabajas más la parte anaeróbica, un 80-20 con respecto a la aeróbica, más o menos. Eso se logra a base sobre todo de gimnasio y de hacer series más cortas.

Cuando empezamos un ciclo de cuatro años de cara a unos Juegos lo hacemos primero con mucho trabajo aeróbico. A medida que nos acercamos a una prueba, el entreno es más específico. Una jornada de entrenamiento tipo empieza con el desayuno en casa (luego te hablaré de la alimentación). Luego vamos al embalse de Trasona y paleamos una hora y media en el agua. Después hacemos un pequeño descanso y tomamos un desayuno de media mañana para poder cumplir con las cinco comidas diarias. Después normalmente hacemos alguna actividad aeróbica como ir en bicicleta o correr y alguna sesión de *core* para terminar la mañana.

Comemos, descansamos un rato y hacia las cuatro y media sesión de gimnasio de una hora y media. En total son unas cinco horas de entrenamiento diario sin contar estiramientos y calentamiento. Si contamos el tiempo total es una jornada completa: salgo de casa a las nueve y llego hacia las siete de la tarde. En el centro de Trasona tengo una

pequeña habitación donde descanso después de las comidas y me ducho. Todo muy sencillo, nada de lujos. Dos días por semana tengo cita con Carlos Sastre, mi fisioterapeuta, con lo que llego a casa un poco más tarde, hacia las ocho.

Hacemos tres semanas de carga y una de descarga. O sea, tres semanas de entrenamiento fuerte y una de entrenamiento suave para «descansar», para que el músculo se recupere y poder afrontar otras tres semanas fuertes. De una a otra no varía mucho la intensidad del ejercicio, pero sí la duración: se hacen menos repeticiones, menos series, etc. Y en lugar de hacer mañana y tarde, algunos días se trabaja sólo por las mañanas. La de descarga es una semana más *light*.

No todos somos iguales, por lo que también se hace una planificación un poco adaptada a cada uno. Por ejemplo, a mí el entrenamiento en altura me sienta fatal, a diferencia de algunos compañeros. Cuando bajamos me paso unas semanas anímicamente tocado. De manera que en mi planificación individual no solemos incluir este tipo de entrenamiento.

Lo que más se trabaja a nivel muscular en piragüismo es la espalda (dorsales) y los tríceps (la parte de atrás del brazo), pero también los cuádriceps, los abdominales, los pectorales, los oblicuos, etc. Por este motivo, a parte de las sesiones en agua y en el gimnasio con las pesas, salgo a correr (aunque es lo que llevo peor, ¡no me gusta nada!), monto en bicicleta y hago CrossFit. Tener las piernas muy fuertes no es demasiado importante en mi deporte, pues aunque hago fuerza con ellas no necesito tener una musculatura muy desarrollada, a diferencia de deportes como el fútbol o el atletismo de distancias cortas.

En definitiva, la planificación y el asesoramiento de expertos es fundamental para afrontar retos físicos ambiciosos. No puedes pasar de 0 a 100 de golpe. Hay que hacerlo progresivamente y de forma inteligente, considerando en todo momento qué grupos musculares tienes que trabajar para mejorar tu capacidad, con qué intensidad en función del momento, etc.

## LA DIETA DE CELIA

Me encanta comer, y para mi suerte vivo en uno de los lugares del mundo donde mejor se come, Asturias: quesos y carne excelentes, legumbres, pescado y marisco de la mejor calidad... Y platos casi míticos como la fabada, el cachopo, el chorizo a la sidra y otros manjares igualmente deliciosos (¡y potentes!). Como cualquier otro ciudadano asturiano, los disfruto cada vez que se tercia, pero como deportista de élite no puedo abusar de ellos, pues tengo que cuidarme. Cada vez soy más consciente de esto, sé más y lo hago un poco mejor, en buena medida gracias a la ayuda de Celia, mi mujer (@thefitbowl), como te explicaré más adelante.

Llevar una alimentación correcta y sana es clave para cuidar y fortalecer tu cuerpo, en especial si te dedicas a la práctica del deporte o si has hecho del deporte tu principal *hobbie*. Como te decía al principio de esta parte, cuando tu cuerpo es tu herramienta de trabajo tienes que velar para que esté siempre a punto, en especial cuando compites. Los alimentos son su combustible, por lo que rendirá más o menos según lo que le des (sus propiedades, su calidad y su cantidad). Comer de forma inteligente es de deportistas (y personas en general) inteligentes.

Según el tipo de deporte o ejercicio que hagas, tendrás que comer unos alimentos u otros. Por ejemplo, si haces ejercicio de fondo (carreras de larga distancia, ciclismo, natación en mar abierto, etc.) deberás ingerir más alimentos ricos en carbohidratos, mientras que si haces un ejercicio corto de fuerza o explosividad necesitarás alimentos más ricos en proteínas. Siempre hay que buscar un cierto equilibrio, claro, y comer variado y de todo (pasta, arroz, verduras, hortalizas, carne, pescado, fruta, legumbres, etc.).

Tuve un fisioterapeuta, Rodrigo Tiebo, que me insistió mucho en la importancia de la alimentación tanto para la preparación física en general como para el proceso de curación de las lesiones. Mi mujer y yo éramos muy escépticos por aquel entonces y no nos tomábamos muy en serio los consejos que nos daba. Sin embargo, cuando poco después ella se introdujo en el mundo de la nutrición a nivel profesional, descubrió que el fisioterapeuta tenía toda la razón del mundo. Ahora sabemos que hay que tener en cuenta cualquier intolerancia, por pequeña que sea, que comiendo cereales integrales puedes mantener un nivel de esfuerzo más sostenido, que la dieta influye mucho en las recuperaciones, etc.

Antes de los Juegos Olímpicos de Río empecé a introducir cambios en mi dieta y he notado una importante mejora. Podría decir que un buen trozo de las dos medallas que conseguí le pertenece a mi mujer Celia, que además de soportarme día a día me ha ayudado a cambiar mis hábitos alimenticios para mejorar aún más mi rendimiento.

Más que cambiar mi dieta (que es una palabra odiosa) debería decir que he cambiado mi forma de comer, pues no me he sometido a una dieta temporal y puntual, sino que he modificado una serie de hábitos. Por ejemplo, he dejado de comer productos lácteos derivados de la vaca. Y procuro tomar cinco comidas al día y no saltarme ninguna (antes me saltaba la merienda). Ahora meriando fruta y tomo una cena más ligera, lo que favorece el descanso nocturno. Y, sobre todo, adapto mi forma de comer a la actividad física de cada día: cuando trabajo hipertrofia muscular, tomo más proteínas; cuando recorro largas distancias, tomo más carbohidratos; cuando llegan las competiciones, evito totalmente las grasas saturadas, etc.

¿Crees que tiene sentido comer igual los días que haces cinco horas de actividad física que los días que estás ocho horas en una silla de despacho, una en el asiento del coche y tres en el sofá? Ya te digo yo que no. Debes adaptar tu alimentación al nivel y al tipo de esfuerzo diario. En mi caso, si hago un entreno de explosividad necesito tomar proteínas después para que el músculo se recomponga, no tener agujetas y estar más descansado al día siguiente para volver a entrenar. Porque cuando entrenas vacías los depósitos, por lo que debes recargar aquello que has gastado. Si haces muchas pesas, el cuerpo te pide proteína: lubina al horno, carne a la plancha o huevo cocido.

Por tanto, es muy importante conocer cómo funciona el cuerpo para cuidarlo mejor y optimizar el esfuerzo. Si además tu pareja se implica y te apoya, ¡miel sobre hojuelas! He aquí algunos *tips* de Celia para una alimentación saludable:

1. El desayuno es una comida más, no una merienda, así que préstale la misma atención que al resto de comidas.
2. Di adiós a los productos refinados y hola a los integrales (arroz, pasta, pan...).
3. Acostúmbrate a leer las etiquetas de los productos que compras para saber de qué están compuestos. Por ley, la enumeración de ingredientes va en orden descendente, de más a menos cantidad.
4. Planifícate y elabora los menús en función del ejercicio que vas a realizar.
5. Las bebidas envasadas tienen una gran cantidad de azúcares, opta siempre por agua, infusiones o zumos naturales.
6. No esperes a tener una sensación de hambre voraz, porque acabarás comiendo lo primero que veas. Haz tres comidas y dos meriendas para evitar eso.
7. Bebe mucha agua sin esperar a tener sed. En el momento que sientes sed, ya estás deshidratado/a.
8. Uno o dos días a la semana date un capricho y come lo que te apetezca.

9. No abuses de la sal, pues retiene mucho líquido. Compensa la reducción de sal con especias (comino, pimentón, curry, guindilla...).
10. Elimina el azúcar blanco de tu despensa y usa edulcorantes naturales como la miel, el sirope de ágave o la panela.

## ALIMENTACIÓN SANA, PERO SIN OBSESIONARSE

Gracias a estos cambios en mi forma de comer he notado mejoría en muchos aspectos, sobre todo en la recuperación después de las semanas de carga o de las competiciones. El cambio fue progresivo. Empecé por el desayuno. Antes desayunaba tostadas de pan blanco con mantequilla y mermelada, o con embutido, zumo de tetrabrik y café con leche (de vaca) con azúcar. Ahora el pan blanco ha dejado su sitio al pan integral, y cuando tenemos tiempo preparamos unas tortitas de avena deliciosas. Están hechas con una masa hecha con plátano, chía, cacao puro, leche de almendras y claras de huevo pasteurizadas. Se les puede añadir fresas, jengibre y limón, naranja y zanahoria, etc., para ir variando los sabores y no cansarte. Se pone la masa en una *crepera* con aceite de coco y quedan buenísimas.

El zumo ahora es natural y lo hago a base de naranja, pomelo, limón, piña, jengibre, etc. Si un día me hago una tostada con mantequilla y mermelada, procuro que la mermelada tenga bajo contenido en azúcar. En casa ya no usamos el azúcar blanco, y endulzamos el café con sirope de agave. Y si le añadimos leche, ya no es de vaca, sino de almendras.

El cambio de alimentación no me ha supuesto ningún trauma, ni siquiera un sacrificio, porque lo que como es, además de sano, sabroso. Una idea equivocada muy extendida es que la alimentación natural y saludable es sosa y aburrida; sin embargo, en casa hemos descubierto que puede ser igualmente variada, sabrosa e incluso divertida. La salud no es incompatible con el disfrute.

No solo he notado los efectos del cambio de alimentación en mi día a día, sino que también lo he visto reflejado en las pruebas físicas que nos hacen regularmente. Nos hacen antropometrías para medirnos las diferentes partes del cuerpo, el peso y el nivel de grasa en cada zona. Antes el nivel de grasa era más oscilante y cambiante. Ahora, con la nueva forma de alimentarme, me mantengo más estable todo el año, tanto si entreno como si he dejado de entrenar por cualquier causa.

Ahora llevo una vida todavía más sana que antes, pero procuro no obsesionarme con el tema. Ya te he explicado que los excesos no son buenos, ni siquiera el exceso de celo. Porque comer también es disfrutar, y disfrutar es necesario para rendir cuando llega el momento. Aunque procuro como norma general evitar los dulces y la bollería industrial, de vez en cuando me como unas gominolas, que son mi debilidad. O una vez a

la semana me como una pizza o una gran hamburguesa. Me conozco y sé que esa escapada semanal de la vida sana me mantiene en equilibrio. El cuerpo y la mente también necesitan un capricho de vez en cuando.

## LA DIETA PRE-RÍO

Por si tienes más curiosidad en el tema de la alimentación energética y quieres profundizar, te incluyo a continuación lo siguiente:

- El menú que seguí durante las cuatro semanas previas a los Juegos Olímpicos de Río, elaborado por Celia. Incluye desayuno, tentempié de media mañana, comida, merienda y cena. O sea, lo que comí el mes antes de ganar dos medallas olímpicas. Verás que aunque me cuidé al máximo, como requería el momento, eso no me impidió comer algún día fabada o pizza, por lo que no hay que ser tan radical en este tema que acabes amargándote la vida. Eso, al final, es contraproducente.
- Y unas cuantas recetas de ese menú, escogidas también por Celia para que te animes a prepararlas. Son recetas fáciles de elaborar y especialmente energéticas, pensadas para cualquier persona que practique deporte con asiduidad. ¡Que aproveche!

### SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja y pomelo</li> <li>• Tortitas de avena con plátano y chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de pomelo, piña y jengibre</li> <li>• Tostadas de pan integral con aceite, tomate y pavo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja</li> <li>• Bol de avena con frutos rojos</li> <li>• Tortilla francesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja, mango y kiwi</li> <li>• Tortitas de avena con plátano y arándanos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasaña de verduras</li> <li>• Pollo a la provenzal</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Lubina en salsa verde</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus con crudités</li> <li>• Rissotto de setas y calamares</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmitako</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de queso batido con fresas y frambuesas y granola casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de mango, frutos rojos y açai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostadas de pan integral con pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de puerro y calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochetas de cherry y mozzarella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taboulé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solomillo de cerdo con soja y mango</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filete de ternera con trigueros</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmón con soja y naranja</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuggets de pollo caseros</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
---	---	---	--

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Batido de plátano, fresas y leche vegetal</li> <li>• Tostadas de pan integral con mantequilla y mermelada casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja</li> <li>• Pudding de chía con fresa</li> <li>• Sandwich mixto con pan integral, pavo y queso light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Bol de frutas de temporada con granola y leche vegetal</li> <li>• Bizcocho casero de yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con brócoli y gambas</li> <li>• Mejillones picantes</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Fideuá</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabada</li> <li>• Frixuelos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano con crema de cacahuete y almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho casero</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa casera con huevo a la plancha y pan integral</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al estilo mexicano</li> <li>• Guacamole</li> <li>• Yogurt</li> </ul>

## SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de sandía, fresas y menta</li> <li>• Bol de avena con chocolate y chía</li> <li>• Tortilla francesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de pomelo, piña y jengibre</li> <li>• Tortitas de arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de agua de coco, piña, mango y plátano</li> <li>• Tostadas de pan de espelta con tomate y jamón ibérico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja y pomelo</li> <li>• Bol de chía y fresas</li> <li>• Huevo a la plancha con rebanada de pan integral</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y cecina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de quinoa con salmón ahumado, aguacate, queso fresco, pepinillos, sésamo, soja y wasabi</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos rellenos de surimi</li> <li>• Ceviche con mango</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Codillos de cerdo</li> <li>• Ratatouille</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus con crudités</li> <li>• Atún con verduras asadas y soja</li> <li>• Cous-cous con vegetales</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de mango, plátano, fresas y frambuesas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de leche vegetal con cereales integrales</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de queso batido con kiwi, plátanos, arándanos y granola casera</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solomillo de ternera con setas y verduras salteadas Patatas asadas con romero</li> <li>• Yóгурt</li> <li>• Merluza con crema de coliflor y verduritas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merluza con crema de coliflor y verduritas</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grissinis de pollo</li> <li>• Guacamole</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de guisantes y menta</li> <li>• Pixín alangostado con vinagreta</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja, pomelo, arándanos y jengibre</li> <li>• Tostadas de pan multicereales con aceite, tomate y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Batido de cerezas, arándanos, plátano y leche</li> <li>• Tortitas de limón y jengibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de sandía, fresas, naranja y jengibre</li> <li>• Bocadillo vegetal con pan multicereales</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada Caprese</li> <li>• Macarrones con salsa boloñesa</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmorejo</li> <li>• Paella de marisco</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de cabracho con salsa rosa casera</li> <li>• Costillas a la barbacoa</li> <li>• Helado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostadas de pan integral con pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownie casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownie casero</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sushi</li> <li>• Noodles</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patata</li> <li>• Ensalada cebolleta, tomate y aceitunas negras</li> <li>• Yóгурt</li> </ul>

### SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo detox de melón, pepino, limón y hierbabuena</li> <li>• Mugcake de chocolate puro y crema de cacahuete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja, kiwi y fresas</li> <li>• Tostadas de pan integral con aceite, tomate y jamón ibérico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja, piña y pomelo</li> <li>• Tortitas de canela y miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja</li> <li>• Bol de avena con chocolate</li> <li>• Tortilla francesa</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con gulas y gambas</li> <li>• Pollo asado con verduras</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojaldre de pimientos y tomate</li> <li>• Steak tartar</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Spaghetti con gambas, setas y huevo mollet</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Sardinias a la plancha</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de queso batido con mango, melocotón, papaya y granola casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de espirulina, piña, kiwi, plátano y leche de almendras con arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostadas de pan integral con queso y cecina</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con pasta de espelta</li> <li>• Calabacines rellenos de verduras y atún</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de puerro y calabacín</li> <li>• Fajitas de merluza rebozada</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de sandía con mozzarella, albahaca y mezclum</li> <li>• Filete de ternera a la plancha</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Solomillo de cerdo con soja y mango</li> <li>• Yogurt</li> </ul>

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de mango, piña y pomelo</li> <li>• Tostada de espelta con aceite, queso y cecina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de melón, pepino, limón, menta y jengibre</li> <li>• Tostada integral con aceite, tomate y pavo</li> <li>• Huevo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Batido de cerezas, arán y leche</li> <li>• Tortitas de vainilla con salsa de caramelo <i>light</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmorejo</li> <li>• Tosta de pan integral con pollo, higos y camembert</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de cogollos, con pimientos asados, anchoas y queso fresco</li> <li>• Arroz meloso con gambas</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabes con almejas</li> <li>• Arroz con leche</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano con crema de cacahuete y almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarta de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarta de manzana</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulpo con cachelos y pimientos del padrón</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Nuggets de pollo caseros</li> <li>• Yogurt</li> </ul>

#### SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
-------	--------	-----------	--------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo detox de limón, cayena, agua, hierbabuena y jengibre</li> <li>• Tortitas de arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de pomelo y naranja</li> <li>• Tostadas de pan integral con aceite, queso y cecina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de mango, piña y pomelo</li> <li>• Bol de avena con chía, arándanos, fresas y frambuesas</li> <li>• Huevo a la plancha con rebana de pan de centeno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de fresas, arándanos y kiwi</li> <li>• Mugcake de chocolate y crema de cacahuete</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Pan integral con aceite y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Ensalada de pollo y piña a la plancha</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasaña de verduras</li> <li>• Lubina en salsa verde</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vichyssoise</li> <li>• Arroz basmati con piña y gambas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de garbanzos</li> <li>• Lomo de cerdo con costra de mostaza y miel</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de melocotón, albaricoques, plátano, mango, leche de almendras con frambuesas, pipas de calabaza y de girasol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vánsito de kéfir con avena y frutos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol de leche vegetal con cereales integrales</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Nuggets de pollo caseros</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada caprese</li> <li>• Solomillo de ternera con setas salteadas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de cabracho con salsa rosa casera</li> <li>• Spaguetti de calabacín con gambas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de puerro y calabacín</li> <li>• Tartar de atún</li> <li>• Yogurt</li> </ul>

<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de piña, jengibre y pomelo</li> <li>• Tostadas de pan integral con mantequilla y mermelada casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de naranja y pomelo</li> <li>• Bol de chía con frutos rojos</li> <li>• Sandwich mixto con pan integral, pavo y queso light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche vegetal</li> <li>• Zumo de fresas, sandía y menta</li> <li>• Tortitas rellenas de chocolate 80%</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Barrita energética casera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieza de fruta</li> <li>• Tortitas de maíz con aguacate y pavo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus con crudités</li> <li>• Rissotto de setas y gambas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Ensalada de pasta con salsa de aguacate</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paté de anchoas</li> <li>• Bonito en salsa de tomate</li> <li>• Patatas asadas con pimentón y romero</li> <li>• Helado</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich mixto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho de zanahoria casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho de zanahoria casero</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con pasta de espelta</li> <li>• Tosta de pan de centeno con aguacate, huevo y jamón</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costillas de cordero con quinoa</li> <li>• Yogurt</li> </ul>

## RECETAS

Puedes encontrar estas y muchas otras en Instagram (@thefitbowl).

### RECETAS SEMANA 1

#### Batido de pomelo, piña y jengibre

##### INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña natural
- 1 pomelo grande
- 1 cucharada de jengibre rallado

##### PREPARACIÓN

Exprimimos los pomelos, los ponemos en el vaso batidor junto con los demás ingredientes y trituramos hasta que se hayan deshecho y quede textura de batido.



#### Pudding de chía con mermelada y batido de fresas

##### INGREDIENTES MERMELADA

- 4 fresas
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de sirope de ágave

#### INGREDIENTES PUDDING DE CHÍA

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 9 cucharadas de leche de almendras

#### INGREDIENTES BATIDO

- 6 fresas congeladas
- 1 vaso de leche de almendras

#### PREPARACIÓN MERMELADA

Cortamos las fresas en cuadraditos y las ponemos en un cazo con el zumo del limón y el sirope. Las dejamos a fuego medio 10 minutos.

#### PREPARACIÓN PUDDING

La noche anterior ponemos en un vaso la chía y la leche, removemos, tapamos y dejamos reposar en la nevera hasta la mañana siguiente para que la chía se hinche y forme como una gelatina.

#### PREPARACIÓN DEL BATIDO

Ponemos los ingredientes en el vaso batidor y trituramos todo hasta conseguir una textura suave.

#### PREPARACIÓN GENERAL

En un vaso ponemos la mermelada, por encima y con cuidado el pudding de chía y rematamos con el batido.



## **Pollo a la provenzal**

### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo entera
- 15 tomatitos cherry
- 15 aceitunas negras sin hueso
- 1 cabeza de ajo entera
- 1 cucharada de especias italianas
- 1 rama de romero
- Sal
- Pimienta

### PREPARACIÓN

Lo primero que haremos será pelar todos los ajos, los pondremos en una fuente apta para el horno junto con los tomatitos, el romero y un chorro de aceite de oliva. Todo ello lo metemos en el horno precalentado a 180° durante 10 minutos, pasado ese tiempo añadimos las aceitunas negras y dejamos 5 minutos más.

Mientras tanto, hacemos unas incisiones en la pechuga de pollo para que se haga antes, salpimentamos y untamos con las especias italianas. Cuando esté listo lo metemos en el horno junto con los demás ingredientes y dejamos que se haga durante unos 30-40 minutos dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Una vez listo, servimos y a disfrutar de un plato rico, sano y muy fácil.

NOTA: A veces el pollo no tarda tanto en hacerse o tarda más, así que es conveniente que lo vigiles para que no quede ni crudo ni muy pasado.



## **Bol de mango, frutos rojos y açai**

### INGREDIENTES DE LA PARTE DEL MANGO

- 1/2 mango

- 1 plátano congelado
- 1 naranja entera
- Zumo de 1 naranja

#### INGREDIENTES DE LA PARTE DE LOS FRUTOS ROJOS

- 1 plátano congelado
- 1 taza de frutas rojas congeladas
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de açaí

#### INGREDIENTES DE LA DECORACIÓN

- Frambuesas
- Arándanos

#### PREPARACIÓN

Primero pondremos los ingredientes de la parte del mango en el vaso batidor. El medio mango sin piel, el plátano congelado, el zumo de una naranja y la otra pelada y sin la telilla que las separa, es decir, los gajos limpios. Trituramos muy bien y vertemos en los bols.

En segundo lugar, pondremos los ingredientes del lado de los frutos rojos en el baso batidor y volveremos a triturar muy bien. Verteremos con cuidado en el centro del bol donde hemos puesto el mango.

Para hacer la decoración, cogeremos un palillo y con cuidado haremos unos rayos que salen del lado de los frutos rojos hacia el lado del mango y para rematar pondremos por encima arándanos y frambuesas.



### **Salmón con soja y naranja**

#### INGREDIENTES

- 1 lomo de salmón
- 1 naranja
- 1/3 de taza de soja
- 1/2 taza de cous-cous
- Sal
- Encurtidos

#### PREPARACIÓN

En una sartén muy caliente pondremos el salmón para sellarlo (si la sartén es antiadherente no hará falta echarle aceite). Una vez sellado, le añadimos la soja y el zumo de la naranja, bajamos el fuego y dejamos que se haga hasta tener el punto del salmón como más nos guste.

Para hacer el cous-cous pondremos en un cazo 1/2 taza de agua junto con la cáscara de la naranja y una pizca de sal, cuando esté hirviendo sacamos del fuego, añadimos el cous-cous, removemos y tapamos.

Con todo listo emplataremos el salmón y el cous-cous junto con los encurtidos y regaremos con un poco de la salsa de soja y naranja sobrante.



## RECETAS SEMANA 2

### **Avena reposada con chocolate**

#### INGREDIENTES

- 1/2 taza de copos de avena
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía 1 cucharada de cacao desgrasado
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 1 plátano

#### PREPARACIÓN

La noche antes ponemos en un bol la avena, la mitad de la leche y las semillas de chía para que se hidrate todo muy bien.

A la mañana siguiente vertemos el bol en el vaso batidor, le añadimos los demás ingredientes y trituramos muy bien hasta conseguir un puré de textura fina, si queda muy espeso podéis añadir más leche.

Decoramos con unos frutos rojos, que le darán un toque de acidez perfecto.



### **Tortitas de arándanos**

#### INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos
- 4 cucharadas de leche de almendras
- 1 plátano
- 1 cucharadita de semillas de Chía
- 1/3 taza de harina de avena
- 1/2 taza de claras de huevo

#### PREPARACIÓN

En el recipiente donde batiremos la mezcla ponemos la mitad de los arándanos junto con los demás ingredientes y trituramos.

Una vez que tenemos la masa para tortitas preparada, le añadimos la otra mitad de los arándanos y removemos con cuidado con una cuchara.

Con un pincel engrasamos la sartén con aceite de coco y añadimos un poco de la mezcla, esperamos a que cuaje y le damos la vuelta.

NOTA: Cuando saques las tortitas, en vez de ponerlas directamente sobre el plato, ponlas sobre una rejilla o un paño de cocina para que se enfríen, así evitarás que queden con textura de chicle.



## **Hummus**

### INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de queso fresco batido
- 1 cucharada de salsa tahín (puré de sésamo)
- 1 diente de ajo no muy grande
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta
- Pimentón

### PREPARACIÓN

Metemos todos los ingredientes en el vaso batidor y trituramos hasta que quede un puré.

Lo servimos en un bol y espolvoreamos un poquito de pimentón dulce o picante y acompañamos con los palitos de pan o de verduras en forma de bastón.



### **Bol de mango, plátano, fresas y frambuesas**

#### INGREDIENTES BATIDO MITAD 1:

- 1 plátano
- 1/2 mango
- 1/2 taza de bebida de coco

#### INGREDIENTES BATIDO MITAD 2:

- 6 fresas congeladas
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/3 de taza de bebida de coco

#### PREPARACIÓN

Batimos los ingredientes de cada mezcla por separado y los vertemos en el bol a la vez, cada uno por un lado.

Decoramos con fresas, mango, plátano y un puñado de granola casera.



## **Guacamole**

### INGREDIENTES

- 2 aguacates
- 1 cebolleta
- 2 tomates rama
- 1 ajo
- 1 lima
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN

Cortamos el aguacate por la mitad, le quitamos la pepita y con una cuchara sacamos la carne, la aplastamos con un tenedor y reservamos.

Cortamos la cebolleta lo más pequeña posible, pelamos y picamos los tomates y lo añadimos todo al aguacate aplastado.

En un mortero machacamos el ajo con la sal y el zumo de media lima y se lo añadimos a la mezcla, revolvemos bien y listo.



## **RECETAS SEMANA 3**

### **Batido de melón, pepino y hierbabuena**

#### INGREDIENTES

- 2 rodajas de melón
- 1/2 pepino
- 1 limón
- 6-8 hojas de hierbabuena

- 1/2 taza de agua

#### PREPARACIÓN

Pelamos el pepino y le quitamos las pepitas de en medio, hacemos lo mismo con el melón, también exprimimos el zumo del limón.

Metemos todos los ingredientes en el vaso batidor y trituramos hasta que se haya deshecho, servimos y listo.



#### **MUGCAKE DE CHOCOLATE Y CREMA DE CACAHUETE**

##### INGREDIENTES

- 1/3 de taza de claras de huevo
- 1 cucharada de harina de avena
- 1 plátano
- 1 cucharada de cacao desgrasado
- 1 cucharadita de crema de cacahuete

##### PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en el vaso batidor y trituramos muy bien.

Una vez lista la mezcla, la echamos en una taza y metemos en el microondas durante 1,5-2 minutos. Nos la podríamos comer directamente de la taza, pero a mí me gusta desmoldarlo en un plato a modo de bizcochito.

NOTA: Este mugcake es preferible que quede jugoso a seco, así que mi recomendación es ponerlo 1,5 minutos para empezar y luego mirarlo cada 10 segundos.



### **Garbanzos con gulas y langostinos**

#### INGREDIENTES

- 1/2 bote de garbanzos en lata
- 6 langostinos congelados
- 1/2 paquete de gulas congeladas
- 1 guindilla cayena
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón

#### PREPARACIÓN

Lo primero será descongelar las gambas y las gulas. Las gambas las ponemos en un bol con agua fría y las gulas en un colador y bajo el grifo de agua.

En una sartén pondremos el ajo picado, junto con la guindilla y un chorrito de aceite, cuando se empiece a dorar añadimos los langostinos pelados y las gulas y dejaremos que se hagan.

Cuando estén casi listas las gambas y las gulas añadimos los garbanzos escurridos y dejamos que se terminen de hacer.

Servimos y espolvoreamos con el pimentón dulce o picante, dependiendo de cómo te gusten los platos.



## **Bol de espirulina**

### INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 2 rodajas de piña natural
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 kiwi
- 1/4 taza de arándanos

### PREPARACIÓN

La noche anterior pelamos un plátano, lo cortamos en rodajas y lo metemos en el congelador (esto lo hacemos para que quede una textura más cremosa).

A la mañana siguiente ponemos el plátano congelado junto con la piña, la leche de almendras, el jengibre y la espirulina y batimos muy bien.

Cuando tengamos un puré hecho, lo ponemos en un bol, decoramos con el kiwi y los arándanos.



## **Solomillo de cerdo con mango**

### INGREDIENTES

- 1 solomillo de cerdo
- 1 mango
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de mostaza antigua
- 1 taza de caldo
- Granos de pimienta
- Sal

### PREPARACIÓN

Cortamos el solomillo en medallones y los doramos bien por todos los lados en una sartén con muy poquito aceite.

Cuando estén dorados, le añadimos la sal, la pimienta, la soja y la mostaza. Al cabo de un minuto, bajamos el fuego, le añadimos el caldo y dejamos que hierva suave durante unos 10 minutos.

Mientras, cortamos el mango en dados y en el último minuto lo añadimos, subimos el fuego y estará listo.



## RECETAS SEMANA 4

### Zumo detox de limón, cayena, hierbabuena y jengibre

#### INGREDIENTES

- 1/2 limón
- 1 vaso de agua
- 5 hojas de hierbabuena
- 1 guindilla cayena pequeña
- 1/2 cucharadita de sirope de ágave

#### PREPARACIÓN

Exprimimos el zumo del limón y se lo añadimos al vaso batidor junto con los demás ingredientes, trituramos muy bien hasta que la guindilla y las hojas de hierbabuena no se aprecien. Servimos y a depurar el organismo.

NOTA: Si no te va mucho el picante, puedes empezar poco a poco con media guindilla y según te acostumbres añadir un poco más.



## **Tortitas rellenas de chocolate**

### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de claras de huevo
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 onzas de chocolate 70%
- Fresas
- Frambuesas
- Arándanos

### PREPARACIÓN

Ponemos en el vaso batidor las claras de huevo y la leche junto con la chía y dejamos reposar hasta que se gelatinicen las semillas (10-15 minutos).

Pasado ese tiempo añadimos el plátano, la avena y la esencia de vainilla y trituramos todo bien hasta obtener una masa cremosa.

Untamos un poco de aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio y vamos vertiendo la mezcla, ponemos por encima trocitos del chocolate y cuando vemos que se empieza a cuajar la masa, cubrimos con una cuchara un poco de masa, le damos la vuelta, esperamos más o menos un minuto y retiramos.

Una vez lista la sacamos y ponemos sobre un paño o una rejilla para que desprendan todo el calor y no queden con textura de chicle.

Cuando las tortitas estén templadas las ponemos en un plato y decoramos con las frutas.



## **Ensalada de pasta con salsa de aguacate**

### INGREDIENTES

- 1 plato de espirales de pasta vegetal
- 1/2 aguacate
- 1 huevo
- 3 fresas
- 1/4 de cebolla morada
- 5 tomates cherry
- 1 tarrina pequeña de queso tipo burgos

### INGREDIENTES SALSA:

- 1/2 aguacate
- Zumo de 1/2 lima
- 1/2 cebolleta pequeña
- 5 hojas de albahaca
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN

Lo primero será poner la pasta a cocer en una olla y el huevo en otra.

Mientras, cortamos los ingredientes que van en crudo (fresas, tomates, aguacate y queso) y reservamos.

También aprovecharemos para preparar la salsa, para ello solo tendremos que poner los ingredientes en el vaso batidor y triturar hasta obtener una crema (si es demasiado espesa, podremos agregar un chorrito de agua).

Cuando la pasta esté lista, la escurrimos y enfriamos. Servimos en el plato, acompañamos de los ingredientes que hemos preparado con antelación y la salsa de aguacate. Y ya solo quedará mezclarlo todo y ponernos las botas, porque esta ensalada está ES-PEC-TA-CU-LAR.

NOTA: La salsa es bastante abundante, así que si sois dos no hará falta que hagáis más cantidad.



### **Vasito de kéfir, avena y frutas**

El kéfir es un alimento lácteo muy parecido al yogur (aunque tiene otro tipo de fermentación) y es más líquido. Ayuda a regenerar la flora intestinal y es muy digestivo. Sabe un poco ácido, pero con la avena y las frutas se equilibra un poco ese sabor.

#### INGREDIENTES

- 1/2 taza de kéfir
- 1/4 de taza de copos de avena
- 4 fresas
- 1/3 de taza de arándanos

#### PREPARACIÓN

En un vaso ponemos una capa de kéfir, sobre ella pondremos la avena y terminaremos con las fresas cortadas y los arándanos.



## Tartar de atún rojo

### INGREDIENTES

- 1 rodaja de atún rojo
- 1 aguacate
- 1 cebolleta
- 1 lima
- 2 cucharadas de soja
- Wasabi
- Sésamo

### PREPARACIÓN

Picamos la cebolleta y el atún rojo a cuchillo, lo hacemos así porque si no podría quedar una pasta de pescado y no es lo que estás buscando.

En un bol ponemos la soja y el wasabi. Metemos el atún y la cebolleta y lo dejamos reposar tapado en la nevera media hora como mínimo.

Cuando haya pasado el tiempo de reposo, lo sacamos de la nevera y mientras se atempera un poco, picamos el aguacate en daditos.

Lo mezclamos todo bien, ponemos un poco de sésamo por encima y ya tendríamos un plato principal perfecto.

### NOTA GENERAL:

Las medidas de tazas y cucharadas las tomo de unos medidores de repostería que se pueden comprar en cualquier ferretería.



## DESCANSAR ES TAN IMPORTANTE COMO ENTRENAR

Ya hemos visto dos de los pilares del cuidado del cuerpo: el ejercicio físico y la alimentación. Nos falta el tercero: el descanso. Mucha gente no le presta la atención que merece.

Se habla mucho de las horas que necesitamos para reponernos del esfuerzo diario y tener energía suficiente para afrontar el día siguiente. Se suele estimar que lo ideal es dormir unas ocho horas, de manera que la jornada diaria quedaría repartida en tercios: ocho horas de sueño, ocho horas de trabajo y ocho horas de otras actividades como comer, charlar, hacer ejercicio, cuidar a otras personas, hacer gestiones en el banco, desplazarse de un sitio a otro, leer, ver la televisión, etc. Lo cierto es que, dentro de estas proporciones razonables, hay variaciones según la persona. Hay quien tiene suficiente con dormir seis horas y funciona sin problemas, y hay quien, como es mi caso, necesita dormir un poco más. Suelo dormir unas nueve horas por la noche, más o menos desde las 23:00 hasta las 8:00 del día siguiente, y a mediodía, dependiendo de lo cansado que esté, suelo echar una siesta corta, de entre treinta y cuarenta minutos. Aunque nunca lo he investigado, creo que esta necesidad de dormir más se debe a que realizo una actividad física mucho más intensa que la mayoría de personas y mi cuerpo, por tanto, necesita más tiempo para reponerse. Durante el sueño el músculo entra en una fase de relajación que facilita la regeneración celular. No hay masaje o *spa* que iguale los efectos del sueño. Para descansar y reponerse, lo mejor es dormir.

Como las circunstancias externas van variando, lo mejor es escuchar el cuerpo para saber qué necesita. Esto sirve tanto para el descanso como para el entrenamiento: entrenar mucho no equivale a entrenar mejor. A veces es más productivo bajar la carga o descansar cuando el cuerpo lo necesita que seguir forzando la máquina. Entrenar por entrenar no es bueno. Si notas que te estás pasando, es mejor descansar un día para afrontar los siguientes que forzar y acabar mal.

El sobreentrenamiento te obligará, a corto o medio plazo, a parar de golpe, pues sufrirás una distensión muscular o algún otro problema físico. Además de las molestias, perderás días de entrenamiento por el dolor y por la recuperación, que se puede hacer interminable. Así que el exceso puede ser peor que el defecto. O lo que es lo mismo: con el cuerpo no vale aquello de «cuanto más mejor», sino escucharlo y sentirlo para saber hasta dónde se le puede exigir. Cada uno debe encontrar sus límites, pues todos somos físicamente diferentes.

En este sentido, te insisto una vez más en la importancia de rodearte de preparadores físicos cualificados que sepan planificar bien las sesiones en función de tus características físicas, tus objetivos, tu calendario, tu tiempo de recuperación, etc. No se trata solo de llegar en condiciones óptimas a los días de competición, sino de sentirse bien por el camino. Además, hay que tener en cuenta que, en el caso de un deportista de élite, la carrera deportiva puede acabar a los treinta o treinta y cinco, pero el cuerpo tiene que acompañarte el resto de tu vida, o sea, otros cincuenta años aproximadamente. Si cometes excesos te van a acompañar el resto de tu vida en forma de lesiones crónicas o limitaciones. Está bien llevar el cuerpo al límite, porque por algo hemos elegido competir y luchar por ser los mejores en nuestra especialidad, pero hay que procurar no traspasar el límite.

No tengo ningún ritual ni ninguna costumbre extraña antes de ir a dormir. Lo único un poco especial que hago es no mirar el móvil antes de acostarme, porque tengo comprobado que si lo hago me desvelo. Hay especialistas en sueño que recomiendan no mirar pantallas retroiluminadas durante la hora previa a irte a la cama, mientras que otros dicen que puedes hacerlo siempre y cuando actives el *night shift*, que cambia la tonalidad de la luz: pasa a ser más cálida, lo que le envía un mensaje al cuerpo de que se vaya preparando para dormir. Si la luz es fría, blanquecina, el cuerpo «interpreta» que es de día y no produce melatonina, la hormona que induce al sueño. No soy médico ni científico, así que lo único que puedo decirte con certeza es que no mirar el móvil durante el rato previo a irme a la cama me ayuda a descansar mejor.

Por último, en lo que se refiere al descanso es importante tomarse un tiempo de relax después de cada gran cita deportiva, pues inevitablemente realizas un sobreesfuerzo en las semanas previas y durante la competición. Normalmente, después de las competiciones internacionales que se disputan en agosto, nos tomamos un mes de descanso. En una ocasión, después de los Juegos Olímpicos de Londres 2012, me tomé unos meses casi sabáticos. No paré del todo, pero iba a entrenar sólo cuando me apetecía. Necesitaba descansar, olvidarme de la presión de los cuatro años de preparación y de la cita olímpica. Y saborear lo que había conseguido. Porque si no paras, no disfrutas.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

Cada deporte tiene sus especificidades, y cada objetivo requiere un plan diferente. Por eso no puedo darte un plan de entrenamiento concreto. Para eso necesitarás un entrenador experto en tu deporte. Sin embargo, sí puedo ofrecerte una serie de pautas aproximadas basadas en mi experiencia.

A continuación encontrarás dos fichas. La primera contiene el plan de entrenamiento que normalmente sigo. La segunda ficha está vacía y es para que la rellenes en función de tus objetivos concretos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
7:30h: Desayuno.	7:30h: Desayuno.	7:30h: Desayuno.	7:30h: Desayuno.
9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min. (trabajo aeróbico).	9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min. (trabajo aeróbico).	9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min (trabajo explosivo en embarcación de equipo).	9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min. (trabajo aeróbico).
11:00h: Carrera continua, 45 min.	11:00h: Sesión de kayak, 1h (técnica de salidas).	11:00h: Carrera continua 30 min. + 30 min. de bici estática.	11:00h Sesión de Core, lumbares y oblicuos + estiramientos.
13:30h: Comida.	13:30h: Comida.		13:30h: Comida.
16:30h: Gimnasio (fuerza, hipertrofia).	16:30h: Sesión de kayak 1h (trabajo aeróbico).	12:30h:Estiramientos, 20 min.  Tarde: Descanso	16:30h: Gimnasio (fuerza, hipertrofia).

Viernes	Sábado	Domingo
7:30h: Desayuno.	7:30h: Desayuno.	Descanso
9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min (trabajo aeróbico).	9:00h: Sesión de kayak, 1h 15 min (trabajo explosivo en embarcación de equipo).	
11:00h: Carrera continua, 30 min. + 30 min. de bici estática.		

12:30h:Estiramientos, 20 min.

16:30h: Sesión de kayak, 1h  
(trabajo de técnica con trabajo de  
velocidad).

11:00h Gimnasio (fuerza,  
hipertrofia).

12:30h:Estiramientos, 20 min.  
Tarde: Descanso.

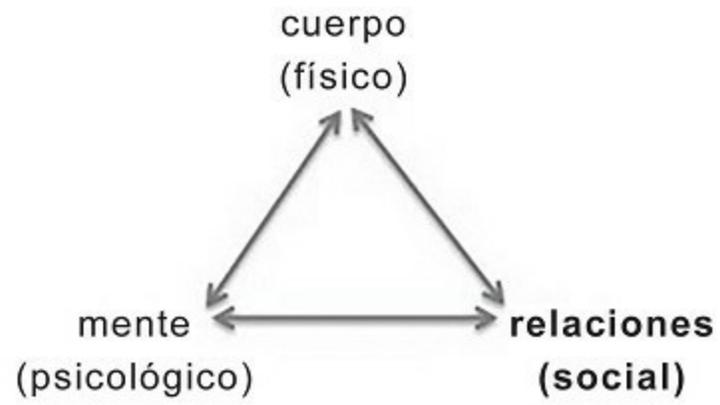
## DECÁLOGO PARA FORTALECER EL CUERPO

1. Tu cuerpo es tu herramienta de trabajo: cuídala para que te dure mucho tiempo en las mejores condiciones posibles. Exígele, pero sin pasarte. Y si se «estropea», repárala con la ayuda de los mejores especialistas.
2. Cuando te plantees un reto, deportivo o del tipo que sea, traza un plan con un calendario y ponte una rutina de entrenamiento. No empieces a entrenar hasta que no tengas claro el objetivo.
3. No busques resultados inmediatos: te generará frustración.
4. Asesórate con un preparador físico y, a ser posible, con otros especialistas como un fisioterapeuta, un nutricionista, etc. No es un gasto, es una inversión en salud.
5. Prepara junto con tu entrenador un plan de entrenamiento específico en función de tu estado y tus características, de tu deporte y de tu objetivo.
6. Cuida especialmente aquellas partes de tu cuerpo que sufren un especial desgaste en tu deporte.
7. Trabaja en los aspectos específicos de tu deporte: equilibrio, potencia, determinados movimientos, etc. No des nunca por hecho que lo dominas: sigue trabajando para mejorar.
8. Habrá días en que no te apetezca entrenar, pero no te dejes vencer por la pereza. La pereza te llevará a la frustración, el sacrificio a la satisfacción.
9. Cuida tu alimentación y varíala en función de cada momento y del tipo de ejercicio físico que hagas. Asesórate con un/a nutricionista. Y de vez en cuando date un capricho: tan malo es descuidarse como obsesionarse.

10. Por último, descansa las horas que necesite tu cuerpo. Escúchalo y hazle caso. Después de los períodos de competición, tómate unas semanas de descanso.



## #RELACIONES (FORTALEZA AFECTIVA)



## SI LO DICEN EN HARVARD...

Como vengo diciéndote desde el inicio del libro, la base de mis éxitos es un triángulo formado por la mente, el cuerpo y las relaciones. Este último lado del triángulo es al que se suele dar menos importancia en el deporte de alto nivel, pero para mí, aunque lo haya colocado aquí en tercer lugar, no tiene menos importancia que el cultivo de la mente y el cuerpo. O, dicho en positivo: es tan importante como los otros dos, pues si construyes un éxito olvidando u obviando las relaciones afectivas, como he visto en algunos deportistas de élite, al final acabas siendo un fracasado. Porque tal vez los éxitos deportivos te sostengan un tiempo, mientras eres centro de atención del público, pero cuando se apagan los focos te quedas solo. Y los éxitos, si no se pueden compartir con las personas que amas y te aman, son en realidad fracasos.

Para ilustrarte la importancia de las relaciones en la vida (y, por tanto, en el deporte, que al fin y al cabo forma parte de la vida) te hablaré de un estudio del que quizás hayas oído hablar. Se le conoce coloquialmente como «el estudio de Harvard» (puedes encontrar más información en Youtube poniendo en el buscador simplemente «estudio Harvard»). El estudio más longevo que se ha hecho en el mundo sobre los factores que determinan la felicidad de las personas, es decir, lo que hace que tengamos una buena vida. Los jóvenes normalmente apostamos por el dinero y la fama, y trabajamos duro para conseguirlo. Pero el estudio de Harvard demuestra eso que muchas veces hemos oído: que el dinero no da la felicidad.

Y lo hace de una forma científica. El Harvard Study about Adult Development ha seguido durante setenta y cinco años la vida de 724 hombres, desde que empezaron a estudiar en la universidad hasta su vejez, incluso hasta su muerte, pues de aquellos voluntarios iniciales tan solo sobreviven unos sesenta. Se les ha ido preguntando cada dos años sobre sus vivencias, sobre lo que hacen, sobre su salud, sobre sus preocupaciones y sobre cómo se sienten en cada momento. Es decir, sobre sus vidas. El grupo estaba compuesto por hombres de niveles sociales muy diferentes: por un lado, alumnos de la Universidad de Harvard; por otro, chicos de los barrios más pobres de Boston. Algunos, en la edad adulta, pasaron de pobres a ricos, y otros de ricos a pobres.

¿A qué conclusiones ha llegado el estudio? ¿Qué lecciones no enseña? La primera es que la felicidad y la sensación de éxito en la vida no tienen que ver con la riqueza ni con la fama. Lo que nos hace más felices y saludables son las buenas relaciones. El estudio, en boca de su cuarto coordinador, el científico Robert Waldinger, demuestra tres cosas. La primera es que las buenas conexiones sociales nos hacen vivir más tiempo y mejor,

mientras que la soledad nos mata. Las personas que tienen más vínculos con la familia, los amigos y la comunidad son más felices, están más sanos y viven más tiempo que las personas que tienen menos vínculos.

La segunda lección es que lo importante no es la cantidad de vínculos (de amigos, de familiares, etc.), sino la calidad de la relación con las personas más cercanas. Las malas relaciones perjudican nuestra salud y nos impiden dar lo mejor de nosotros mismos. Las buenas, en cambio, hacen que suframos menos enfermedades y potencian nuestros talentos. Es como si al sentirnos amados y protegidos pudiéramos desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos únicos.

La tercera gran lección del estudio de Harvard sobre las relaciones y la felicidad es que las buenas relaciones protegen tanto el cuerpo como el cerebro. Tener relaciones afectivas seguras nos beneficia a todos los niveles, tanto a nivel físico (menos enfermedades, más capacidad de soportar el dolor, etc.) como mental. Si sientes que puedes contar con otras personas si lo necesitas, mejora tus capacidades psíquicas. El estudio comprobó, por ejemplo, que los octogenarios que vivían en una buena relación de pareja tenían mejor memoria que los que vivían solos o en una mala relación.

En definitiva, el estudio de Harvard demuestra una cosa: «La buena vida se construye con buenas relaciones».

Como te decía al principio del libro, la mente, el cuerpo y las relaciones son tres aspectos que se retroalimentan. Si tus relaciones son buenas, tienes una visión más positiva del mundo, más autoestima y una mayor fortaleza psicológica. Y si tienes más entereza mental, afrontarás mejor las jornadas de entrenamiento y los sacrificios que comportan. Y eso te hará más fuerte, de manera que, tanto si logras tus objetivos como si no, te sentirás acompañado, apreciado y reconocido en los demás, que valorarán tu esfuerzo y tu lucha. Y eso, a su vez, reforzará tus relaciones sociales, es decir, de alguna forma cerrará el círculo. O el triángulo... del éxito.

## LA FAMILIA ES LO PRIMERO

Ya hemos visto que unas buenas relaciones personales y sociales son básicas para nuestro bienestar y para triunfar en la vida, pues la sensación de triunfo no viene solo por lo que consigues, sino por poder compartirlo con otras personas. Ahora bien, las relaciones son complicadas y nos alteran emocionalmente, por eso a veces tendemos a aislarnos. Hay que superar esa tendencia, pues al final nos aportan más beneficios que perjuicios.

No basta con tener vínculos: hay que alimentar y cuidar esos vínculos. Dicho de otra forma, las relaciones requieren, al igual que el cuidado del cuerpo y de la mente, que les dediquemos tiempo y atención. Cuidar de la familia o de los amigos no es tan glamuroso como subir a lo más alto de un podio después de ganar una prueba olímpica, pero es necesario para competir en las mejores condiciones y aspirar a ese podio.

Como te explicaba al inicio del libro, con quince años tuve que dejar mi Lleida natal para concentrarme con la selección española en Madrid, en la residencia Joaquín Blume. Fue un sacrificio, claro, pues estaba muy bien en mi casa y en mi ciudad, con mis padres, mis hermanas y mis amigos. Aunque no era nada consciente de las consecuencias de aquella decisión, en aquel momento intuía que para hacer realidad mi sueño de competir en unos Juegos Olímpicos tenía que sacrificar mi comodidad y salir de mi zona de confort. De hecho, cuanto más alta es tu aspiración, más cosas debes sacrificar. Pero tuve la gran suerte de que mis padres estuvieron en todo momento respaldándome. Si miras el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española verás que define «respaldar» como «proteger, apoyar, garantizar». Eso fue justamente lo que hicieron ellos. Primero haciendo un esfuerzo sobrehumano para llevarme por toda España recorriendo miles de kilómetros para que participara en las competiciones. Después, animándome a que fuera a la Blume si era lo que realmente quería. Y durante los años siguientes, estando a mi lado en las victorias y en las derrotas. A día de hoy, aunque evidentemente ya no los necesito tanto, siguen estando ahí. Ahora que soy padre me puedo imaginar lo doloroso que tuvo que ser para ellos tenerme lejos de casa y verme sólo de vez en cuando, como si me hubiera hecho mayor antes de tiempo. Por eso valoro todavía más su apoyo. Su respaldo. Creo que he tenido una suerte increíble.

Ya he pasado de los treinta años y vivo en Gijón, por lo que he estado más de media vida lejos de la familia. Sin embargo, nunca he dejado de sentirlos cerca. Además, allí donde he ido he creado nuevos vínculos. En Madrid, en la Blume, hice muchos

buenos amigos. Y en Gijón, además de nuevos amigos, he creado mi propia familia, con mi mujer Celia y mi hija Valentina.

Mi familia, la nueva y la de origen, es el apoyo más grande con el que he contado desde mis primeros pasos como palista hasta hoy. Todos y cada uno de los momentos dulces se los he dedicado a ellos. A su vez, han sido y son las personas en quienes recaen mis preocupaciones en las situaciones difíciles, que no han sido pocas. Este largo y fantástico camino hacia la éxito olímpico ha estado sembrado tanto de triunfos como de fracasos. De todos he aprendido y todos me han servido para forjar una personalidad luchadora. Puedo ganar o perder, pero siempre doy lo mejor de mí cuando me subo al kayak y compito representando a mi gente.

En la actualidad, mi apoyo más firme es mi mujer. Convivir con un deportista de élite no es sencillo: los entrenamientos, el cansancio cuando llego a casa, las concentraciones, los estados de ánimo variables, la presión, los nervios... Celia es ahora el centro de mi entorno familiar y me facilita mucho las cosas.

Cuando nos conocimos, poco antes de los Juegos de Londres 2012, yo ya estaba metido en este mundo, así que sabía a lo que «jugaba». Siempre ha aceptado que el piragüismo es mi pasión y se ha hecho cargo de las incomodidades de vivir con un deportista de élite. No solo lo ha entendido, sino que se ha implicado al cien por cien. Y eso me ha dado una solidez y una confianza que de otra forma seguro que no tendría. Me apoya en las decisiones que tomo y me anima a seguir adelante.

Ella, como mis padres y mis hermanas, Cristina y Mireya, siempre están ahí también en los momentos difíciles, apoyándome.

## LOS COMPAÑEROS: ENTRE LAS RISAS Y LA SANA COMPETENCIA

En la residencia Blume aprendí lo importante que es el grupo para crecer. En la selección éramos cuatro o cinco chavales con un nivel muy parecido, lo cual era maravilloso. Todos los días nos picábamos y, medio en broma medio en serio, nos metíamos presión unos a otros, y eso nos hacía mejorar. Después de los entrenamientos, además, compartíamos momentos de diversión o de confesiones, y eso ayudaba también a que nos sintiéramos como en familia y a que no echáramos tanto de menos a la verdadera familia.

Ahora entreno diariamente con un grupo en el Centro de Tecnificación de Trasona, cerca de Gijón, bajo las órdenes de Miguel García, mi entrenador de toda la vida. Aunque me mantengo, soy uno de los veteranos, y observo cómo otros palistas más jóvenes vienen ya apretando y haciéndome sombra. Esto es genial, porque cada cierto tiempo hace falta un relevo generacional en todas partes: en el deporte, en la empresa, en el gobierno, etc. Los deportistas de élite difícilmente aguantamos mucho tiempo arriba (mi caso es bastante excepcional), por lo que es bueno que surjan otros que cojan el testigo y mantengan el deporte español, y en concreto el piragüismo, a un gran nivel.

El grupo de Gijón es una mezcla de jóvenes y veteranos. Somos un grupo de seis o siete, y eso está bien, porque si un día uno está un poco bajo, hay otros que le empujan o le animan o le sueltan una broma para picarle. Hay muy buen ambiente. Me encanta sacar punta de todo y reír. Compartir historias y hacer bromas con el grupo. Como veterano del grupo, me permito meterme un poco con los más jóvenes, aunque sé que no tardarán mucho en pasarme por encima. Es ley de vida y lo acepto sin problemas. Más aún, su juventud y su empuje me sirven de acicate, me motivan y me ayudan a no acomodarme, a dar todavía un poco más. Es una sana competencia en la que los jóvenes aprenden de los mayores y los mayores nos nutrimos de la ilusión de los jóvenes.

Después de los Juegos de Río reestructuramos el equipo, como suele hacerse después de cada ciclo olímpico. Ya se sabe: renovarse o morir. Ahora estamos preparándonos para el K4-500. Antes la distancia de K4 eran 1.000 metros, pero lo han reducido. Por lo que sé, el cambio es por un tema de audiencias. Hasta ese punto manda la televisión. De hecho, en el K2 pasaron de 500 a 200 metros porque es una distancia más explosiva, con llegadas más ajustadas y, por tanto, más espectacular. Y ahora, de cara a Tokio, han hecho lo mismo con el K4. Al ser una distancia más corta, hay más emoción y, por tanto, sube la audiencia.

En el momento de escribir este libro todavía no está definido el cuarteto de piragüistas que formará ese K4, pero lo importante es que, una vez se decida, trabajemos duro y con fe en el proyecto. Y todos a una, tanto dentro como fuera del agua, para acoplarnos bien, que entren las cuatro paladas al mismo tiempo, controlar el movimiento de cadera, etc. Es decir, trabajar para depurar la técnica y que la embarcación vuele. Porque un proyecto de este tipo requiere de la máxima implicación de todos para que funcione.

Aunque he tenido muchos compañeros a lo largo de mis casi veinte años de carrera en el mundo del piragüismo, me gustaría hablarte especialmente de tres. En primer lugar de mi entrenador, Miguel, que más que entrenador es ya un amigo. Después de Perucho, con quien obtuve mi primera medalla en K2 en Pequín. Y finalmente de Toro, con quien gané el K2 en Río.

#### **MIGUEL GARCÍA**

Con Miguel, mi entrenador en los tres Juegos Olímpicos en los que he participado, hay una relación muy estrecha. Es ya como si formara parte de mi familia. Nos conocemos desde 2001. Antes él también fue piragüista y compitió a nivel internacional, por lo que conoce bien este deporte. Además, me conoce desde que era un chaval, lo cual es fabuloso, porque sabe cuándo me puede exprimir un poco más o cuándo realmente no doy más de mí.

Le tengo mucho respeto y lo que dice él va a misa. Pero cuando no hay competición somos amigos. Ha vivido conmigo los momentos más intensos de mi carrera deportiva y de mi vida, tanto los triunfos como las derrotas. Y siempre ha estado ahí. De hecho, fue él quien me ayudó, durante los Juegos de Londres 2012, a pedirle matrimonio a Celia, mi mujer. Fue el primero en enterarse. Al día siguiente de conseguir la medalla de plata le enseñé el anillo y se lo dije. Necesitaba su complicidad para localizar a la que por entonces todavía era mi novia, que estaba paseando por Londres con la mujer de Miguel y un grupo de familiares. Le pedí que buscara una excusa para llevárselos y poder quedarme a solas con ella. Así fue como, de pronto, nos encontramos solos Celia y yo en Picadilly Circus y le pedí que se casara conmigo. ¡Fue un fin de semana muy intenso! Nos casamos en septiembre de 2013.

A Miguel podría definirlo como un segundo padre, aunque en realidad es una mezcla de figura paterna y hermano mayor. Como profesional es incuestionable. Tiene mucha experiencia y un ojo increíble para ver quién puede ir con quién en un K2 o un K4. Trabaja como el que más y tiene una paciencia digna de un santo. Si se hubiera dedicado al fútbol, estoy seguro de que estaría haciendo sombra a Guardiola, al Cholo Simeone o a Zidane.

**CARLOS PÉREZ RIAL, «PERUCHO»**

Carlos, al que todos llamamos Perucho porque así se conoce a su familia en Aldán, la aldea de Cangas de Morrazo de la que procede, ha mamado desde pequeño el piragüismo. El Club Ría de Aldán, en el que se formó, es el mismo que el de David Cal. Fue campeón del mundo en K1-200 en 2005 y en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 participó en K1-500.

A Perucho lo conocí con veinte años. Cuando entré en el equipo nacional él ya estaba ahí. Nos llevamos cinco años y hemos ido siguiéndonos y conociendo la evolución de uno y del otro. Antes del K2 triunfal que hicimos en Pequín, la relación ya era muy buena. Anteriormente a aquel éxito yo estaba en un K4 y en broma decíamos que era un K5, porque Perucho estaba siempre con nosotros haciendo piña. En las competiciones compartíamos habitación y entrenábamos y comíamos juntos. Solo nos faltaba ducharnos juntos...

Con él formé aquel K2 histórico que nos dio la medalla en Pequín. Aunque él era el veterano, se adaptó a mi forma de palear para que la sincronización, mental y física, fuera perfecta. En un K2, uno de los dos se tiene que adaptar al otro en el ritmo, la fuerza, la técnica, los grados de inclinación de la pala, etc. Tenemos que palear como si fuésemos uno. Y resulta que mi forma de palear es un poco peculiar. Dejo mucho tiempo de pausa cuando la pala está arriba y cuando llego a la fase acuática entro a mucha velocidad. Soy capaz de meter la pala en el agua y acelerar. Esto hace que en vez de tener un ritmo de 170 paladas por minuto y una cadencia más regular, que sería lo habitual, vaya a 160. El trabajo de sincronización de ambos, además en tan poco tiempo, resultó sorprendente. Y seguro que influyó la excelente relación que teníamos fuera de la piragua.

Perucho tiene ahora treinta y siete años, pero todavía no se ha retirado. Entrena con el grupo en Trasona y se dedica a preparar pruebas de kayak de mar, descensos de río, etc. Físicamente es un portento. Aún hay que frenarlo.

### **CRISTIAN TORO**

Cristian es todo nobleza. Es muy respetuoso y desde el principio supo aceptar su rol en el K2 que formamos para Río. Con humildad, decía siempre que si ganábamos sería gracias a mí y que si perdíamos sería por culpa suya. Por supuesto, no fue así. Ganamos, y fue gracias al esfuerzo y el compromiso de los dos.

Cristian no solo es físicamente muy fuerte (es como su apellido: un toro), sino también muy inteligente a nivel emocional. En Río confirmó que tiene la mentalidad necesaria para afrontar las competiciones importantes. Con veintitrés años tiró del carro como si fuera un veterano. Fue un compañero excepcional. Demostró estar a la altura del reto, que no era nada fácil, pues apenas tuvimos tiempo para prepararnos.

Al ser más joven, me aportó ese plus de ilusión y esa chispa que con la experiencia se va estancando. En gran parte gracias a él, llegué a Río con la misma ilusión que un chaval. Por mi parte, creo que le aporté la tranquilidad y la experiencia a la hora de competir. Hicimos muy buena pareja. A los resultados me remito.

Cristian, originario de Lugo (otro gallego, como Perucho) es un chaval con un futuro increíble, además de muy buena gente y un deportista diez. De cara a los Juegos de Tokio 2020 está probando varias opciones. Por un lado el K4 y por otro el K1. En mi opinión, creo que puede ser el futuro K1-200 español. Tiene la potencia y la determinación que hacen falta para esta modalidad. Cuando entrenamos juntos me da estopa, la verdad. Vamos a la par e incluso me gana en alguna serie.

Estoy convencido de que el piragüismo español tiene un gran futuro con Cristian y con otros palistas jóvenes de un enorme talento.

## EL EQUIPO PROFESIONAL: COMPROMISO, CONFIANZA Y LIDERAZGO

Cuando entrenamos, aunque cada uno vaya en un kayak, somos todos un equipo. Si algo nos molesta lo decimos. Por ejemplo, si creemos que alguien no se implica lo suficiente, lo hablamos. Porque cuando formas un K2 o un K4 el compromiso es fundamental. No puede ser que tú te cuides, entenes a tope, duermas las horas que tocan, te prives de salir o de tomarte una cerveza, etc., y tu compañero se vaya de copas hasta las tres de la mañana cada fin de semana. Porque eso se nota luego en el entrenamiento. Cuando van dos en una piragua y uno no palea, lo arrastra el otro.

El compromiso, por tanto, tiene que ser del cien por cien. Si uno flojea, aunque sea mejor individualmente que el otro o que los otros, la embarcación no va a ningún lado. Es mejor tener palistas en teoría un poco peores pero comprometidos e implicados al máximo que palistas brillantes que se escaqueen.

Aunque los éxitos y los fracasos son del equipo, en cualquier embarcación tiene que haber uno que lidere, que marque la pauta. En Pequín 2008 mi rol era el de aprendizaje, absorber y respetar a Perucho, que era el experimentado. Y en 2016 fue al revés: yo tenía treinta y un años y mi compañero Toro veintitrés. Mi responsabilidad fue ser la cabeza del K2. Ser la cabeza no quiere decir necesariamente ir delante. En Pequín, por ejemplo, Perucho lideraba el tándem, pero yo iba delante por razones estratégicas.

Cuando formas un K4 también es importante saber gestionar los egos. El líder en este caso es el entrenador.

## MIS OTROS COMPAÑEROS

Como te he explicado en capítulos anteriores, a falta de una profesión tengo dos: deportista y policía. Igual que me siento piragüista, también siento que formo parte del Cuerpo Nacional de Policía y estoy orgulloso de ello.

Para mí, además de la tranquilidad que me proporciona saber que tendré mi plaza cuando me retire del deporte de élite, me reconforta y me da seguridad saber que pertenezco a un colectivo que realiza una labor social imprescindible y muy valiosa. Esto enlaza con lo que te explicaba anteriormente del estudio de Harvard: me siento muy acompañado y muy confiado sabiendo que tengo muchas personas que me apoyan y confían en mí: la familia, los amigos, los compañeros de selección, los compañeros de la Policía, la gente de Lleida como ciudad de origen, la gente de Gijón como ciudad de acogida, etc. Es una responsabilidad, pero al mismo tiempo es una satisfacción y un orgullo.

Siempre, durante toda mi carrera (juré como policía con sólo veinte años) he sentido el aprecio del colectivo del Cuerpo Nacional de Policía. Los diferentes mandos con los que he tenido relación se han portado de maravilla conmigo y me han dado todas las facilidades para entrenar y competir. Ahora, además, me han destinado al área de Participación Ciudadana para dar charlas en las escuelas y los institutos sobre temas como el acoso escolar y cómo prevenirlo. Es una forma de evitar que tenga que patrullar, pues en la calle siempre existe un riesgo físico (una pelea, una persecución, etc.), y eso podría perjudicar mi preparación o mi participación en algunas competiciones.

Cuando volví de Río, los compañeros de Gijón me hicieron un homenaje. Me recibieron con un pasillo de honor a mi vuelta. Dámaso Colunga, comisario jefe, me entregó una placa conmemorativa del Cuerpo Nacional de Policía y yo, como detalle de agradecimiento, le entregué una camiseta firmada. Antes de eso, cuando iba a volver de Brasil, hablé con un compañero, el jefe de la Agrupación Deportiva de la Policía, y le pedí que me esperara en el aeropuerto a mi llegada con una bandera del Cuerpo, que exhibí nada más salir ante los fotógrafos de la prensa española. La foto salió en todos los medios y fue una forma de agradecer a mis compañeros y a la institución su apoyo constante y lo que han hecho por mí.

## LA EDUCACIÓN Y LOS VALORES

Me gusta implicarme en la construcción de una sociedad más justa, pues yo mismo formo parte de esa sociedad. Los seres humanos no somos fenómenos aislados: formamos parte de un conjunto, de un magma llamado «humanidad». Y estoy convencido de que esta implicación con los demás y con mi entorno también me aporta confianza y fuerza a la hora de practicar mi deporte y entregarme al máximo.

Para mí es muy gratificante ser útil a la sociedad y contribuir a una educación en valores, que nos hace mucha falta. Cuando voy a las escuelas a dar charlas, procuro que los chicos y las chicas abran sus mentes y se atrevan a cuestionar las ideas establecidas. Quiero transmitirles un mensaje motivador para que el día de mañana luchen por sus sueños, y para que lo hagan desde el esfuerzo y la perseverancia, no desde la búsqueda de atajos poco éticos. Es difícil, pues todavía están en esa edad en que lo quieren todo para ya y les cuesta esforzarse, pero trato de que se den cuenta de que las cosas importantes en la vida solo se consiguen con esfuerzo, y a menudo con sacrificio.

También trato de transmitirles un mensaje de igualdad entre géneros, pues en muchos lugares me comentan que hay cierto retroceso entre los adolescentes actuales en este ámbito. Ahora que soy padre de una niña, más que nunca estoy convencido de que hay que inculcarles valores que ayuden a superar patrones y límites de género. Nadie es más que nadie y nadie debe imponerse a nadie. Con más igualdad, respeto y valoración mutuos, tanto hombres como mujeres seremos más felices y todo funcionará mucho mejor.

Que alguien con mis cualidades les diga que deben ser respetuosos con la vida y las libertades de cada uno y una, valorar las diferencias, no limitar sus expectativas de vida y laborales por el hecho de ser mujer u hombre, solucionar de manera pacífica los conflictos, etc., creo que contribuye a desmontar muchos estereotipos sexistas y machistas que hay por ahí en películas, canciones, etc. Creo que puedo aportar mucho en este sentido. Para ellos soy un modelo, un deportista... y un hombre.

No hace mucho pusieron mi nombre al pabellón deportivo del Instituto Manuel de Montsuar, donde hice la secundaria. Me hizo mucha ilusión, porque es un reconocimiento y porque me ayuda a mantener los vínculos con el lugar donde crecí. Me parece importante no olvidar de dónde vienes ni las personas que te ayudaron a ser quien eres y llegar adonde estás. Como fue un mes de marzo, que es cuando se celebra el Día Internacional de la Mujeres, aproveché el contacto con los estudiantes y las estudiantes del IES para hablarles de igualdad entre chicos y chicas. Como te decía, todavía queda

mucho trabajo por hacer en este campo, en especial en el tema de la violencia. La expresión más cruel de la desigualdad de género es la violencia machista. Y hay que combatirla con todos los medios a nuestro alcance, desde la prevención en las escuelas a la intervención policial cuando sea necesario.

## DAR, RECIBIR, AGRADECER

Colaboro desde hace años en diversos proyectos solidarios. No te lo digo para que pienses: «Oh, mira, qué buen chico». No. Te lo cuento para que veas cómo he ido construyendo este tercer lado del triángulo, el de las relaciones, que me da una gran fuerza y me ayuda a conseguir el éxito en mi deporte.

Si con mi imagen puedo aportar un pequeño grano de arena para mejorar el mundo, lo hago. No todo en la vida es entrenar y conseguir medallas. He colaborado con iniciativas muy variadas. Por ejemplo, un proyecto de la ONG Asturias por África para obtener fondos destinados a construir un pozo de agua segura y sana en un pueblo de Gambia de unos 2.000 habitantes. Participé representando al Sporting de Gijón. Se organizó un partido benéfico y se obtuvieron fondos de la compra de entradas virtuales para el partido. Fue una gran experiencia.

También he participado en la creación de calendarios para ayudar a asociaciones vinculadas con el síndrome de Down, el Síndrome de Williams y la Asociación de Huérfanos de la Policía, que apoya a los hijos e hijas de los policías que han muerto en acto de servicio. Y he colaborado con una ONG que vela para que se pesque de forma sostenible con el medio ambiente y para evitar la pesca abusiva y masiva. Y con otra que promueve la adopción de los perros policía, que dejan de estar de servicio normalmente hacia los seis años de edad, de manera que puedan encontrar un hogar cuando dejen de trabajar.

Lo que quiero decirte es que, cuando participo en todos estos proyectos solidarios no siento que sea yo el que está dando algo, sino que recibo la oportunidad de dar algo. Parece lo mismo, pero no lo es. Dar y recibir son dos caras de la misma moneda. Cuando das, también estás recibiendo: te sientes útil, sientes que aportas, sientes que eres parte de una sociedad y que esa sociedad funciona un poquito mejor gracias a tu ayuda. O, mejor dicho, a tu colaboración. Porque el que ayuda se sitúa en una posición superior al que la recibe, mientras que el que colabora se pone a la misma altura que el otro o los otros.

Me siento muy agradecido por la oportunidad que me dan de colaborar con numerosos proyectos solidarios. Por eso procuro mostrar siempre una sonrisa de agradecimiento. A veces puedo parecer serio, sobre todo cuando estoy concentrado en mi trabajo, ya sea el de deportista o el de agente del orden, pero siempre procuro ser

atento, educado, amable y, si la ocasión lo permite, simpático. De hecho, en las distancias cortas soy una persona con bastante sentido del humor, como saben los que me conocen.

También recibo con una sonrisa, como no podría ser de otra manera, los homenajes que me hacen o los premios que me otorgan. No porque piense que soy mejor que nadie y me vanaglorie, sino porque son reconocimientos que hacen sentirme más integrado y querido en la sociedad de la que formo parte. Y, cómo no, porque me permiten conocer personas nuevas y relacionarme en entornos que a veces también me aportan nuevas formas de ver las cosas.

He recibido numerosos galardones de diferentes entidades. Por citar algunos de los más recientes: Mejor Policía de Europa, mejor deportista catalán de 2016 (junto a Mireia Belmonte) según la Unión de Federaciones Deportivas de Cataluña, Premio GQ como Mejor Deportista en la gala de los Premios GQ Hombres del Año 2016, etc. Aprovecho desde aquí para agradecer una vez más a todos ellos estos reconocimientos, que reafirman mi deseo de seguir dando lo mejor de mí, tanto en la piragua como fuera de ella.

## EL USO LAS REDES SOCIALES

Hoy en día relacionarse significa hacer también uso de las redes sociales. Nos han abierto un abanico inmenso, y todavía no del todo explorado, de nuevas posibilidades de relación. En mi caso, me permiten estar en contacto con la gente que me apoya, sobre todo los aficionados. En Río, por ejemplo, pude compartir mis triunfos al momento y sentir el cariño de muchas personas. ¡Fue maravilloso!

También me permiten ofrecer un retorno a mis patrocinadores (Reebok, Asturwagen, Siroko, Baume et Mercier y UCAM) que han apostado por mí y a los que también me debo.

Utilizo las tres redes más conocidas, Twitter, Facebook e Instagram, pero en la que soy más activo es en la última. Twitter la utilizo más para informarme o bien para informar de eventos o noticias concretas, mientras que a Facebook le doy un uso más personal, incluso familiar, para ver cosas de mi entorno cercano. En Instagram, en cambio, muestro mi perfil más público, aunque siempre desde la proximidad y la autenticidad, con mi sentido del humor y mi manera de ver las cosas que me suceden. No se me ocurriría contratar a alguien para que lo haga por mí.





La frecuencia de publicación en Instagram varía según las actividades que tengo cada semana. Procuro publicar algo día sí, día no, pero si no me pasa nada especial no publico por publicar. Creo que no hay que abusar de las redes, porque la gente se cansa de ver solo *selfies*. Hay que darles algo más, una información interesante, una imagen bonita, una anécdota divertida... Algo que mínimamente les aporte.

En mi caso, las redes sociales me sirven de altavoz de mis actividades, pues los piragüistas no tenemos a los medios de comunicación todo el día detrás, como los futbolistas u otros deportistas famosos. De hecho, la mayor parte de medios se acuerdan de nosotros un día cada cuatro años, y solo si hay medallas de por medio en los Juegos. No los critico por eso, ellos tienen su criterio profesional, pero no estaría de más que le hicieran un poco más de caso al segundo deporte que más medallas olímpicas le ha dado a España en la historia de los Juegos. Esos casi 100.000 seguidores que tengo entre las tres redes sociales principales son un público que se interesa por mis actividades y que me da una proyección pública tanto a mí como a mi deporte.

En definitiva, haz un buen uso de las redes. Mi consejo es que no te limites a poner *selfies* en plan «mira qué guapo/a soy y qué vida más maravillosa tengo». Comparte aquello que realmente pueda aportar a los demás. Las alegrías, cuando se comparten, se multiplican.

## DECÁLOGO PARA FORTALECER LAS RELACIONES

1. Aunque te cueste creerlo, la percepción de éxito de las personas no tiene que ver con el dinero o la fama, sino con la calidad de sus relaciones con las personas de su entorno. No lo digo yo: lo dice el famoso Estudio de Harvard.
2. Lo importante no es tener muchos vínculos, sino que sean de calidad. Hay que alimentarlos y cuidarlos. Eso te dará mucha seguridad y confianza para afrontar tus retos.
3. Tu familia no es solo tu familia biológica: son aquellos que están contigo a las duras y a las maduras, en los éxitos y, sobre todo, en los fracasos.
4. Procura rodearte en tu trabajo de un grupo de personas afines con las que puedas actuar con comodidad. Escúchalas, bromea con ellas, rétalas. Los amigos tienen que poder decirse lo que les molesta o lo que piensan, con sinceridad pero con respeto.
5. Comprométete con la gente de tu equipo: si acordáis que lucharéis todos por un objetivo, no les falles.
6. Acepta tu rol dentro del grupo: hay quien sirve para liderar y hay quien es un perfecto secundario. Y acepta que tu papel puede cambiar con el tiempo.
7. El líder no es el que manda a los demás, sino el que los conoce, los escucha, los orienta y saca lo mejor de ellos. Mi entrenador Miguel, por ejemplo, es un gran líder.
8. Eres parte de la sociedad, así que si contribuyes a que mejore la vida de los que te rodean, también mejorará la tuya. Si te dan la oportunidad de colaborar en causas solidarias, en realidad te están haciendo un regalo. No lo rechaces.
9. Se amable y, a ser posible, simpático con los demás. Incluso aunque sean antipáticos contigo. Si siembras afecto, recogerás afecto. Y sé agradecido. La palabra «gracias» es mágica: abre todas las puertas.

10. Haz un buen uso de las redes sociales: no las uses para exhibirte, sino para compartir tus alegrías con los demás. Las alegrías, compartidas, se multiplican.

## EPÍLOGO: ¡LUCHA POR TUS SUEÑOS!

Nunca he sabido describir lo que se siente cuando ganas una competición. Se parece a una sensación de alivio, de paz, de «ya está» y «ha valido la pena el esfuerzo». Como si todo cobrara sentido cuando atravesas la meta, vuelves al pantalán, te bajas del kayak y te abrazas con tus compañeros, tu entrenador y tus seres queridos. El éxito, en cambio, es otra cosa. Es una sensación de fondo, más estable, que depende en parte de las victorias, pero sobre todo depende de la convicción de hacer las cosas bien, de luchar por tus objetivos con todas tus fuerzas y dar lo mejor de ti. Es como la alegría y la felicidad: la alegría es pasajera, llega cuando ganas y se va cuando pierdes; la felicidad, en cambio, está ahí siempre si haces las cosas bien, si cumples todo lo que depende de ti y eres fiel a tus valores, incluso aunque la vida te juegue malas pasadas.

En mi vida he logrado victorias importantes, pero si de algo estoy satisfecho es de haber luchado por mis objetivos dando lo mejor de mí, respetando los valores que me inculcaron mis padres y entregando hasta el último aliento, no solo en los momentos decisivos, en esos 30 segundos en que me juego el trabajo de cuatro años, sino durante los entrenamientos lejos de las cámaras y del público.

Eso no me ha librado de momentos tristes o de grandes decepciones, pues cuando te esfuerzas mucho y las cosas no salen como te gustaría no puedes evitar la sensación de frustración y abatimiento. Como te expliqué al principio del libro, en 2015 estuve a punto de tirar la toalla al cometer uno de los fallos más absurdos de mi carrera deportiva en el Campeonato del Mundo de Milán, donde un desequilibrio me dejó fuera de los puestos de clasificación para los Juegos Olímpicos. Fue una temporada dura, en la que tuve que entrenar más que nunca y sufrir más de lo normal. Trabajé mucho para clasificarme, me dejé el alma, pero no lo conseguí. Y la decepción fue tan grande que estuve muy cerca de dejar el piragüismo. Pero pude superarlo y luego vinieron grandes alegrías. Y me siento muy orgulloso de haberlo conseguido.

La familia, sin duda, fue muy importante en aquel momento. Mi hija Valentina, sin saberlo ni enterarse, me dio la energía para continuar y soñar, para enseñar al mundo de lo que era capaz. En ella encontré mi gasolina y mi motivación. Ahora, mirando atrás, creo que aquel batacazo sacó lo mejor de mí. Me hizo entrenar cada día, cada hora, cada palada, con la mente alerta. Me hizo dar lo mejor de mí.

Y aprendí algo muy importante: que todos y cada uno de nosotros podemos hacer lo que nos proponemos, absolutamente todo. El secreto está en la constancia y la determinación a la hora de afrontar tu sueño. Y en no tirar la toalla jamás, ni cuando lo

veamos todo gris, sin salida, y creamos que está todo perdido. Debemos luchar por nuestro sueño hasta el último segundo de vida. Como me enseñaron mis padres, hay que terminar lo que se empieza. Y si al final no lo conseguimos, nos quedará la satisfacción de haber luchado hasta el último suspiro, hasta la última palada. Eso es el éxito. Eso es la felicidad.

Cuando empecé en esto del piragüismo mi sueño era ir a unos Juegos Olímpicos. Ahora el sueño se ha cumplido... ¡tres veces! Llevo tres tatuajes en mi cuerpo, uno por cada presencia en unos Juegos. O sea, uno por cada vez que se ha cumplido mi sueño. El primero me lo hice en el bíceps del brazo derecho después de Pequín 2008. El segundo, en el bíceps del brazo izquierdo después de Londres 2012. El tercero, en el tríceps del brazo derecho después de Río 2016. Ahora, para no quedar desequilibrado, tendría que hacerme el de Tokio en el tríceps del brazo izquierdo.

Ese es, justamente, mi próximo objetivo: Tokio 2020. Tal vez te preguntarás: ¿Por qué sigues, si ya has conseguido hacer realidad tu sueño, y no una, sino tres veces? Te lo diré:

- Porque los seres humanos necesitamos retos para crecer.
- Porque amo el piragüismo, a pesar de todas las dificultades y del sacrificio que requiere este hermoso deporte.
- Porque confío en que puedo conseguir una quinta medalla, y eso me motiva.
- Y porque siento el apoyo de mi gente.

Esto último es lo más importante para mí. Porque el éxito, más allá del brillo del oro, está en sentirte bien acompañado durante el viaje.

Muchas gracias por acompañarme en este viaje.

## FICHA TÉCNICA

- Deporte: Piragüismo.
- Profesión: Policía Nacional.
- Fecha de nacimiento: 3 de noviembre de 1984.
- Lugar de nacimiento: Lleida.
- Altura: 1,92 m.
- Peso: 98 kg.
- Club Deportivo: UCAM (Universidad Católica San Antonio de Murcia).
- Entrenador: Miguel García.
- Lugares de entrenamiento: Centro de Alto Rendimiento de Trasona (Gijón) y Centro Especializado de Alto Rendimiento de Remo y Piragüismo La Cartuja (Sevilla).
- Web oficial: [www.saulcraviotto.com](http://www.saulcraviotto.com).
- Instagram: @saul\_craviotto
- Representante: Brands&Sports.
- Palmarés resumido:
  - Juegos Olímpicos: 4 medallas (oro K2-500 Pekín 2008, plata K1-200 Londres 2012, oro K2-200 y bronce K1-200 Río de Janeiro 2016).
  - Campeonato Mundial de Piragüismo: 7 medallas entre 2009 y 2014 (3 oros, 2 platas y 2 bronce).
  - Campeonato Europeo de Piragüismo: 4 medallas entre 2008 y 2010 (1 oro y 3 platas).
  - 26 medallas internacionales.

• Valores principales:

◦ Disciplina.

◦ Perseverancia.

◦ Esfuerzo.

◦ Responsabilidad.

◦ Superación.

◦ Sacrificio.

### **MÁS PERSONAL**

Signo del zodiaco: Escorpio. Color preferido: Verde.

Una canción: *Fix you*, de Coldplay.

Una película: *Siete almas*, de Gabriele Muccino, protagonizada por Will Smith.

Una serie de TV: *Juego de tronos*.

Un libro: *Rafa: mi historia*, de Rafa Nadal.

Un plato: Caracoles a la gormanta (los de mi madre, para ser más concretos), calçots y fabada.

Un momento de mi vida: El nacimiento de mi hija.

Un lugar del mundo: Vietnam.

Un viaje pendiente: Nueva York. He viajado mucho, pero todavía no he ido a Nueva York.

Apodos: Anguila y Sul (por simplificar lo de Saúl).

Deportes preferidos, además del piragüismo: Mountain bike, me gusta hacer escapadas por los montes de Asturias. Y luego, claro, ¡comerme un buen pincho de tortilla!

*4 años para 32 segundos*  
Saúl Craviotto

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, [microbiogentleman.com](http://microbiogentleman.com), 2017

© de la imagen de la portada, Phil Walter/Getty Images

© Saúl Craviotto, 2017

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2017

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.  
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2017

ISBN: 978-84-16928-32-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

SINOPSIS	5
DEDICATORIA	6
PRÓLOGO	7
EL SECRETO DEL ÉXITO ES... ¡QUE NO HAY NINGÚN SECRETO!	9
NO DES NADA POR SABIDO (¡NI POR PERDIDO!)	11
EL TRIÁNGULO DEL ÉXITO	13
¿Y QUIÉN ES SAÚL CRAVIOTTO?	15
VIVIR UN SUEÑO	18
LA MISMA PIEDRA	21
EL MEJOR (Y EL PEOR) AÑO DE MI VIDA	23
LA IMPORTANCIA DE LAS MEDALLAS	26
#MENTE (FORTALEZA PSÍQUICA)	28
LA FUERZA NO ES SOLO CUESTIÓN DE BÍCEPS	30
CONÓCETE A TI MISMO/A	32
MANTÉN LA VISTA FIJA EN TU OBJETIVO	34
PRIMERO UNA PALADA Y LUEGO OTRA: FRACCIONA LOS OBJETIVOS	36
DISFRUTA DEL CAMINO	38
LA PREPARACIÓN MENTAL PARA LA COMPETICIÓN	40
PREPARA UN PLAN B	43
DECÁLOGO PARA FORTALECER LA MENTE	45
#CUERPO (FORTALEZA FÍSICA)	46
MI HERRAMIENTA DE TRABAJO	48
PREVENIR LAS LESIONES	50
EL EQUILIBRIO	51
LA CLAVE ES SABER SUFRIR	53
EL DOPAJE	55
OPTIMIZAR LA ENERGÍA	57
UN DEPORTE SACRIFICADO	59
LA PLANIFICACIÓN	61
LA DIETA DE CELIA	63

ALIMENTACIÓN SANA, PERO SIN OBSESIONARSE	66
LA DIETA PRE-RÍO	68
DESCANSAR ES TAN IMPORTANTE COMO ENTRENAR	91
PLAN DE ENTRENAMIENTO	93
DECÁLOGO PARA FORTALECER EL CUERPO	95
#RELACIONES (FORTALEZA AFECTIVA)	97
SI LO DICEN EN HARVARD...	99
LA FAMILIA ES LO PRIMERO	101
LOS COMPAÑEROS: ENTRE LAS RISAS Y LA SANA COMPETENCIA	103
EL EQUIPO PROFESIONAL: COMPROMISO, CONFIANZA Y LIDERAZGO	107
MIS OTROS COMPAÑEROS	108
LA EDUCACIÓN Y LOS VALORES	109
DAR, RECIBIR, AGRADECER	111
EL USO LAS REDES SOCIALES	113
DECÁLOGO PARA FORTALECER LAS RELACIONES	115
EPÍLOGO: ¡LUCHA POR TUS SUEÑOS!	117
FICHA TÉCNICA	119
CRÉDITOS	121