JAVIER ILLANA
SALTADOR OLÍMPICO

NO ES EL CUERPO, ES LA MENTE

UN LIBRO DE LUCHA. UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN

alienta
EDITORIAL

Índice

PORTADA
INTRODUCCIÓN
1. SÍ AL DEPORTE
2. LOS SUEÑOS, LOS OBJETIVOS
3. CÓMO CAMBIÓ SU VIDA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS
4. HISTORIAS DE SUPERACIÓN INCLUSO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE DE MASAS
5. LA CARA B DEL TRIUNFO
6. «NO SOY SÓLO CUERPO, SOY MENTE»
GALERÍA FOTOGRÁFICA
CRÉDITOS

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

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

Explora Descubre Comparte

INTRODUCCIÓN

El texto que estás leyendo no pretende ser una autobiografía ni un homenaje a mi carrera deportiva. En este libro he querido reflejar cuál ha sido mi recorrido para llegar a ser lo que en la actualidad soy, y cuáles han sido mis dos únicas armas: el cuerpo, que es la herramienta con la que cuento para competir, y la mente, que es el motor que maneja y dirige mis actos.

Lo que marca de manera definitiva la carrera de un deportista es el espíritu de sacrificio y la motivación para alcanzar una meta, pero, como podrás leer en estas líneas, no todo es un camino de rosas. Los obstáculos, los imprevistos, las lesiones, las enfermedades, la frustración y, sobre todo, las emociones, en muchas ocasiones mal gestionadas, no permiten recorrer el camino de la manera deseada. Y es en esta obra donde pretendo plasmar cómo superar esas barreras, tanto para un deportista profesional como en la vida diaria de cualquiera de nosotros.

La dedicación a mi trabajo como deportista ha sido absoluta a lo largo de toda mi vida, pero a pesar de haber dado todo lo que podía dar de mí he vivido numerosos fracasos, gracias a los cuales he obtenido siempre una recompensa: aprender y superarme.

La mayor dificultad que encontramos en nuestra vida para alcanzar lo que deseamos es nuestra propia mente y el no saber cómo manejar nuestras emociones. Las emociones nos generan sensaciones y pensamientos negativos que muchas veces nos paralizan, pero que debemos aceptar y con los que debemos vivir para que nos permitan conseguir nuestros objetivos. Es así como he conseguido manejar mi mente; así y gracias a la práctica del *Mindfulness*, cuya metodología explicaré de una manera más detallada en estas páginas.

El *Mindfulness* no sólo sirve para deportistas, es una forma de vida, una filosofía aplicable a cualquier faceta de tu vida, en especial a la personal, y por extensión, a la profesional, ya que es la herramienta perfecta para aprender a manejar las emociones y centrarte en tu objetivo.

Mientras escribía este libro he sido verdaderamente consciente de la cantidad de cosas que han pasado en mi vida y he tenido que hacer un arduo ejercicio de memoria para narrar algunas de las anécdotas, pues ya las concebía como una parte de mí, y quizá no les daba excesiva importancia. Al menos no tanto como para reflejarlas en un libro. Y es que, como leerás en numerosas ocasiones en estas páginas, soy una persona con mucha suerte, aunque también creo que la suerte es algo que se ha de buscar.

En este camino, con numerosos aciertos y muchos fracasos, he contado con grandes apoyos que han hecho posible que haya llegado hasta donde estoy, y me refiero, sobre todo, a mi familia; en especial a mi abuela, la luz que me acompaña, me animaba, y me anima, en todo mi recorrido; mi madre, mi gran aliada y amiga, la que nunca te deja caer; y mi tía, la mayor de mis fans y con la que siempre cuento para todo. Sería injusto y poco honesto no decir que he contado siempre con ellos, sobre todo con ellas, para todo aquello que he necesitado y que en ellas he encontrado la motivación, incluso cuando he querido tirar la toalla, para alcanzar la meta que me había propuesto.

También he contado con mucha ayuda de entrenadores y amigos de profesión como Alexandre Despatie, uno de los mejores saltadores de la historia y, por supuesto, Arturo Miranda, mi entrenador en Canadá, del que llevo más de cinco años aprendiendo. Todos han comprendido mi forma de ser, en ocasiones demasiado exigente, ya que el deporte de los saltos requiere que seas una persona muy meticulosa y perfeccionista.

Debo agradecer también a todo el personal de la Federación Española de Natación (RFEN), en especial a su Presidente, a la Federación Madrileña de Natación y al Real Canoe, club donde comenzó, al que he pertenecido 20 años. Naturalmente, también a su nuevo Club, C.N. Barcelona donde he sido muy bien acogido en esta última temporada.

También debo agradecer la oportunidad que me dieron de participar como coach y copresentador en el programa ¡*Mira quién salta*!, ya que pude mostrar al público, de una manera más cercana, lo que entraña el deporte de competición de saltos, y la precisión que cada uno de los saltos conlleva. Además, gracias a personas como Ana Rosa Quintana y Jesús Vázquez, que siempre me apoyaron, no sólo me sentí muy cómodo en mi etapa televisiva, sino que aprendí mucho.

Espero que disfrutes con estas líneas tanto o más de lo que yo he disfrutado escribiéndolas y reflexionando. Sin la ayuda, en la recopilación de información y recomposición de recuerdos, de María Peña y Ruth Cabero, de Imagines Comunicación y RR. PP., este libro no hubiera sido posible.

1. SÍ AL DEPORTE

Me considero deportista desde que tengo uso de razón. Mi trayectoria profesional ha venido marcada por el esfuerzo y la disciplina que requiere la práctica de un deporte de manera profesional. El espíritu de sacrificio ha sido mi compañero de viaje, aunque se incorporó a mi vida casi sin esfuerzo. Sin embargo, esta lucha continua ha tenido sus etapas buenas y malas, como todo aquello que requiere esfuerzo. El hecho de ser deportista me ha aportado numerosos beneficios pero, ante todo, ha forjado mi personalidad. El hecho de pertenecer a la élite del deporte no me hace ni mejor ni peor persona, pero sí me ha preparado para enfrentarme a los retos que la vida ha puesto ante mí. Soy deportista, sí, pero también soy una persona fuerte mentalmente, virtud que —gracias en gran parte también a mi familia— me ha llevado a ser lo que hoy en día soy. Soy Javier Illana y no soy sólo cuerpo, soy mente.

A una edad muy temprana, tres años quizá, comencé a sentir pasión por el agua. Pasaba todo el tiempo que podía metido en el mar durante las vacaciones con mis padres.

Es evidente que los beneficios del deporte para la salud son muy numerosos, como bien señalan los médicos desde hace algunos años. Tanto es así que, en el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se destacó «la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social, además de que posee una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes». Según se señaló en este congreso: «Se estima que de entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona, éste es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, la salubridad, el estrés y el tabaco». Sin embargo, los beneficios por la práctica de un deporte son mucho más amplios y no sólo en el campo físico o de la salud.

En mi caso fue, desde el primer momento, una forma de vida. Después, y según fui creciendo, se fue construyendo de manera exponencial una base sólida en la que me desarrollé como persona. Y aunque me dediqué a un deporte de manera profesional, y fuera mi sustento económico, es mucho más importante la manera en que influyó en mí: forjando mi personalidad, mi forma de enfrentarme a la vida, mi *leitmotiv* y mi manera de enfrentarme a la batalla, por encima de todo. Me formé para ser un ganador y no rendirme ante nada.

Nací en Madrid en 1985, y durante mi niñez era complicado encontrar actividades extraescolares adecuadas para mi edad. Era un niño muy inquieto, travieso podría decirse, y necesitaba descargar toda la energía posible en alguna actividad que me mantuviera ocupado e, incluso, cansado. Ya por aquel entonces tenía un carácter inconformista y necesitaba tener estímulos que acapararan mi atención, sin reparar en el cómo o el porqué.

Este tipo de personalidad no es inusual en la infancia, sin embargo, lo complicado es encauzar toda esa energía hacia alguna actitud que repercuta de manera positiva en el niño.

En muchas ocasiones he oído a madres quejarse del carácter fuerte, incluso rebelde, de sus hijos y he de decir que me ha sorprendido mucho, incluso me ha indignado. Resulta evidente que la clave está en conocer el verdadero carácter del niño para convertir ese exceso de energía en un valor positivo, que forje su personalidad hacia un camino lo más beneficioso posible para él. Tampoco puedo entender que en la más temprana edad exista la obesidad (no genética). Hay un tremendo desinterés en el desarrollo correcto de los menores, y es algo que me preocupa sobremanera. De nada sirve dejar que un niño se siente frente al televisor para que no haga ruido o dejarle que sea la calle la que lo eduque hacia un camino, seguramente, equivocado. Saber escuchar y observar las verdaderas necesidades de los hijos está en desuso y, muy probablemente, la disciplina que puede aportar la práctica de un deporte no la encontrará en otras actividades. Aunque reconozco que no es fácil encontrar el estímulo acertado. Estamos en una era en la que el exceso de información no nos permite tomar decisiones acertadas con facilidad, pero sí creo que en el esfuerzo se encuentra la llave que abre la puerta hacia un futuro. El entorno, en este caso, es un factor fundamental en las edades más tempranas.

Yo he tenido mucha suerte y es algo que tengo muy presente todos los días de mi vida. Mi madre, de la que hablaré numerosas veces en este libro, se encargaba de mi educación al completo y supo observar en mí, con los escasos medios con los que contaba, lo que necesitaba realmente en mi vida para formarme como persona, forjarme un futuro y ser feliz. Por aquel entonces, no había demasiadas cosas que hacer y a ella no le agradaba que pasara demasiado tiempo en la calle de manera ociosa. Había visto demasiados casos en los que los chavales que pasaban largo tiempo en la calle a la larga no acababan bien, y dada mi inquietud latente, no quería eso para mí y mi futuro. Por eso insisto en la necesidad de buscar la motivación desde los inicios de la niñez. Elegir un camino fácil, que no suponga demasiado esfuerzo, en la mayoría de los casos lleva a lugares equivocados.

Mi primera medalla fue en natación, durante mi periodo de guardería y, aunque pueda parecer pretencioso, creo que fue lo mejor que me podía pasar. Gracias a ese premio, la motivación fue mucho mayor y estoy convencido de que a partir de entonces comenzó mi carrera deportiva. Es una reflexión que me hago continuamente.

Como ya he comentado antes, me encantaba el agua ya desde muy pequeño, y para mí no suponía ningún esfuerzo meterme en ella. Además, comencé a descubrir que me apasionaba el deporte. Despertó en mí el lado más atractivo de la competición, el «hambre» de ganar. Me hacía sentir bien, por dentro y por fuera, el hecho de tener una meta y una obligación, y que en realidad fuera la misma: ganar.

Sin embargo, si hay una fecha en mi memoria que nunca he borrado, y que no creo que pueda borrar nunca, fue el día que vi por primera vez la retransmisión de los Juegos Olímpicos. Tenía seis años y estaba frente al televisor viendo los deportes que, incluso en la actualidad, llaman minoritarios, y que tanto me entretuvieron por aquellas fechas. Me encantaba ver los campeonatos ya por aquel entonces, aunque no era algo muy habitual en un niño tan pequeño. Supongo que era esa inquietud que tanto me caracterizaba.

De repente, vi algo que nunca había visto: un trampolín. Aquella figura, estilizada, quieta, impertérrita, plantada en un trampolín, y el silencio del público esperando el momento en que se produjera el salto, y entonces se producía el vuelo, los saltadores volaban sobre la piscina bajo la mirada atenta de todo el mundo. Me produjo una tremenda sensación, hasta aquel momento desconocida para mí. ¿Qué era aquello? Tan intrépido, tan apasionante, tan diferente.

Ni por un momento pensé que aquellos momentos los viviría, en multitud de ocasiones, en primera persona, y que la sensación sería la misma: un silencio abismal, unos segundos de concentración y, ¡chas!, la suerte está echada, sólo queda volar y disfrutar. Todo depende de un movimiento, de mi concentración, de mi estado físico y, sobre todo, de mi estado mental.

Aquellos Juegos Olímpicos se quedaron grabados en mi retina. De inmediato pedí a mi madre que me apuntara a natación, y así lo hizo. Ella quería encontrar algo con lo que yo me encontrara realmente motivado y buscó una piscina con trampolín para poder practicar ese deporte. Sin embargo, al preguntar por esta disciplina en concreto, nos dijeron que era un deporte que no se practicaba en España, porque no había instalaciones para ello.

Resulta curiosa la falta de información sobre la práctica de deportes minoritarios y sus instalaciones. Desconozco los motivos, pero me llama la atención que el único deporte por aquel entonces que parecía tener instalaciones era el fútbol y pocos más. Pero eso es otro tema que veremos en otro capítulo.

Durante tres años recibí clases de natación en la piscina de Leganés, y, durante un tiempo, me sentí satisfecho. Sin embargo, en mi cabeza continuaba rondando el trampolín.

Cuando ya contaba con ocho años, entré en el Canoe, mi madre buscaba el mejor club de natación. Practicaba dos veces a la semana natación y además me apunté a fútbol otros dos días. Aunque pueda parecer que eran demasiadas actividades, para mí

no era suficiente. Me sentía bien realizando deporte. En el fondo, ésa era la intención de mi madre, que por aquel entonces no pensaba que llegaría a ser un profesional del deporte de élite.

En el colegio me iba bien; sacaba buenas notas, aunque no disponía de demasiado tiempo. No me importaba nada pasar demasiado tiempo entrenando. Me lo tomé como una obligación para conseguir un fin, que era ganar, y aunque los niños de mi edad pasaban largas temporadas jugando o divirtiéndose en la calle, a mí no me llamaba la atención de la misma manera, ni siquiera me dolió perderme mi viaje de fin de curso. Mi objetivo estaba por encima de todo, y quería alcanzarlo, incluso siendo un niño.

Gracias a que mi padre me contagió su afición por jugar al ajedrez, comenzó a llamarme cada vez más la atención este deporte. Me encantaba esa parte de ejercicio mental que tiene, la necesidad de concentración y el desarrollo de una estrategia.

La excesiva inquietud te lleva a practicar todo tipo de actividades, sin descuidar la concentración de ninguna de ellas. Además, en mi carácter estaba siempre presente el objetivo: ganar.

El hecho de competir, diseñando mentalmente la forma adecuada para llegar a un fin, me apasionaba y en cierta medida me ayudó a forjar mi espíritu competitivo. Me permitió estudiar estrategias imposibles y me ayudó a incrementar la concentración. Además de las clases, recuerdo aquellos increíbles ratos con mi padre jugando al ajedrez, en los pocos momentos que tenía libres. Siempre trabajó muy duro para que no me faltara de nada.

Yo lo desconocía, pero con el paso del tiempo he descubierto que el ajedrez ha sido un elemento indispensable en el desarrollo de mi carrera y que, casi con toda seguridad, encontré también en la práctica del *Mindfulness*.

Cuando comencé los entrenamientos en el Canoe, una de las monitoras le comentó a mi madre que sí había instalaciones para el salto de trampolín en la piscina del Mundial 86, y esa misma tarde mi madre me acompañó a conocerlas. De inmediato, quise ver cómo era, y fue así como descubrí la primera torre de saltos de mi vida. Recuerdo todavía cómo me impresionó. Lo que siempre había querido se mostraba ante mí, a mi alcance. No lo pude evitar y me subí para jugar y no paré de hacerlo día tras día tras las clases de natación, hasta que, Elena, la monitora, le comentó a mi madre que yo tenía aptitudes y cualidades para practicar ese deporte. Y así lo hice.

Nunca olvidaré ese día ni a Elena. Gracias a ella soy lo que soy y desde una temprana edad. Ella fue la primera persona que supo ver en mí las cualidades necesarias para el salto de trampolín, y no se equivocaba. En ocasiones, hay personas que pasan por nuestra vida y marcan tu futuro sin apenas darse cuenta, y ése es el caso de Elena, a la que siempre agradeceré todo su apoyo y comprensión.

En cuanto subí al trampolín supe que quería estar allí arriba el resto de mi vida. Era la misma sensación que percibí al verlo por primera vez por la televisión, pero esta vez era de verdad. Es una sensación parecida a la de ganar un campeonato; lo tienes frente a

ti, y ya sabes que puedes conseguirlo, sólo te falta saber el cómo y el cuándo, pero ya lo tienes. Y ya no me separé más de él.

Desde entonces me he dedicado por completo a la natación y, por supuesto, a los saltos de trampolín. El fútbol lo dejé a un lado porque no me aportaba lo que necesitaba. He de confesar que me encanta jugar al fútbol, incluso verlo, pero no deja de ser un deporte más para mí; que me atrae como cualquier otro, pero que no me llena, no conseguí que fuera un pilar esencial en mi vida, como sí lo han sido los saltos de trampolín y, muy probablemente, sea porque no va con mi carácter. Los beneficios de los deportes en equipo son muy numerosos, y el más importante es aprender a contar con tus compañeros para alcanzar el objetivo. Sin embargo, mi carácter inconformista hace que me atraigan más los deportes individuales, alejado de las normas globales y en equipo que supone un deporte como el fútbol. Como ya he dicho anteriormente, buscar una actividad que se ajuste a tu personalidad y a tu carácter es fundamental para alcanzar un nivel competitivo. Y éste ha sido mi caso.

Tras los primeros entrenamientos, la frustración era constante. No tardó mucho en llegar mi primera competición, un pequeño control que se realizaba para estudiar el nivel técnico de cada uno de los alumnos. Es otro momento de mi vida que nunca olvidaré, ya que marcó, de nuevo, mi trayectoria profesional. Yo competía con otros saltadores mucho mayores que yo y con más experiencia en el salto. Para mi sorpresa, y para bien de mi aprendizaje, quedé el último. ¡El último! Esa sensación marcaría muchos de los acontecimientos futuros de mi vida. Yo creí haber puesto todo de mi parte para ganar, pero no lo conseguí. ¿Qué había fallado? ¿Por qué no lo logré? Todo mi esfuerzo, mi ilusión, mi disciplina, habían ido encaminados a ser uno de los primeros de mi grupo y, sin embargo, no había ganado; no sólo eso, ¡había quedado el último! Fue un jarro de agua fría que, en aquel momento, pensé que me desanimaría para siempre. Me sentí frustrado, una sensación que no había experimentado hasta entonces, pero que conocería muy bien a lo largo de mi vida.

Mientras me lamentaba y lloraba se acercó a mi madre Mijail Ugrumov, «Misha» como todos le llamábamos, y le dijo:

«Que no llore. Lo he visto competir. Los últimos siempre serán los primeros».

Mijail fue uno de los grandes en el mundo de la competición de los saltos y, por aquel entonces, era entrenador en el Canoe. Yo desconocía su carrera deportiva, pero ha sido uno de los entrenadores más importantes de la alta competición en España, cuya férrea disciplina ha llevado a conseguir numerosos éxitos a nuestros campeones.

En aquellos momentos, no lo pude ni imaginar, pero pasado algún tiempo, Mijail acabaría siendo uno de mis entrenadores, uno de los mejores, de hecho.

Mijail, con ese comentario, hizo uso de su gran conocimiento de la competición. Y no se equivocó. En el siguiente control quedé el primero, y con tan sólo ocho años. Los comentarios a mi alrededor eran muy curiosos, según escuchó mi propia madre. Yo era el

más pequeño, pero para el resto ya no lo era. Llamaba la atención mi entrega al deporte, aunque yo sigo pensando y siempre pensaré ¿hay otra manera de practicar deporte si no es con entrega? ¿Hay alguna otra manera de practicar cualquier cosa?

Con nueve años entrenaba cuatro horas al día, y me centré definitiva y únicamente en los saltos. Mi madre acudía a todos mis entrenamientos. Durante cuatro horas permanecía en las gradas del Canoe, atenta a mis avances, ya que los entrenadores le dijeron que tenía muchas aptitudes para el deporte y que no me permitiera dejarlo nunca. Su apoyo fue fundamental. Yo sabía, como lo sabemos todos, que mi madre siempre estaría a mi lado, pero la incondicionalidad de su afecto y apoyo ha sido decisiva en todos mis logros y aciertos. También ha supuesto un punto a mi favor en toda mi carrera ya que sabía que, hiciera lo que hiciera, podría contar con ella.

Sin embargo, he de reconocer que no siempre fue fácil. Fueron innumerables las veces que le dije a mi madre que quería dejar los saltos, que no podía más. Estaba enfadado o frustrado por no conseguir lo que me proponía o simplemente cansado de acudir un día tras otro a entrenar y hacerme daño en cada salto. Ella, con muy buen juicio, siempre me contestaba que ese mes ya estaba pagado y que me esperara al siguiente, y, claro, obtenía la respuesta que esperaba: nunca lo dejé.

Durante aquella época, descubrí aún más beneficios de la práctica del deporte de competición. Aprendí lo que es la disciplina de la mano de la figura de un entrenador. El hecho de tener un entrenador conlleva que debes hacer lo que él te mande y cuando te lo mande. Aunque tengas un carácter inconformista o una personalidad inquieta no puedes desobedecer las directrices que te da, ya que te expones a lesiones y a no competir de una manera correcta. Tampoco te deja caer en la frustración, pero nunca se compadecerá de ti, y eso te hace más fuerte. De nada vale que tengas un mal día; hay que dejarse la piel en el entrenamiento si quieres alcanzar una meta. El trampolín no entiende de problemas personales.

También me sirvió para evadirme. Todos tenemos problemas, pero lo más importante es la manera en que encauzas esa circunstancia. En mi caso, simplemente me centraba en la competición, en mi meta, mi objetivo, dejando atrás el problema que me asediaba. Cuestiones como la ansiedad, el estrés o incluso el desánimo son fácilmente combatibles si practicas un deporte de manera continuada.

La disciplina también me sirvió y me sirve para afrontar las lesiones. Si tienes un objetivo claro, las lesiones no te deben parar, ni siquiera las enfermedades, siempre hay una manera de combatirlo y sé bien de lo que hablo. Desde hace unos años estoy combatiendo contra innumerables dolores de espalda, pensando que no eran más que lesiones normales por el alto nivel de entrenamiento, hasta que, a mediados de 2015, los médicos detectaron el verdadero motivo de mis dolencias y me diagnosticaron una enfermedad reumática crónica llamada Espondilitis Anquilosante, algo que, según parecía, suponía el fin de mi carrera. La disciplina me aportó fortaleza física, sí, pero sobre todo me forjó una personalidad muy fuerte; difícilmente me he venido abajo ante

un problema, pues mi autodisciplina me lo impedía y, actualmente, sigue ocurriendo. El deporte me ha enseñado, sobre todo, a ser fuerte mentalmente, a sobrellevar esta vida llena de impedimentos y obstáculos.

Recuerdo aquella etapa como algo duro. Tenía que compaginar mis estudios junto con los entrenamientos y en ningún lugar dejé de sacar buenas notas. Uno de los beneficios de la práctica del deporte es el aporte de energía al organismo. Para mí, llegar a casa, tras largas horas de entrenamiento, suponía un esfuerzo extra para ponerme al día con los deberes, pero siempre lo hacía. Había aprendido que la disciplina y la constancia llevaban al éxito y a alcanzar una meta, y a mí, como he dicho varias veces, me gustaba ganar. No dejé de lado nunca los estudios, ya que hubiera supuesto un fracaso. Tan importante era mi estado físico como el mental, y tenía que conseguir mi objetivo: centrarme en ser el mejor en la competición, pero sin dejar de lado mi formación, porque eso también me facilitaría el camino a la victoria.

Por fin, con sólo once años, llegó mi primer Campeonato Júnior que se celebraba en las islas Canarias. Fue mi primer viaje solo y para mí no supuso ningún drama. Estaba entrenado para ganar, que era el único fin que me movía. Gané tres medallas de oro.

Reconozco que a partir de ese momento fui consciente de lo que tenía entre manos. Se avecinaba, a todas luces, una larga trayectoria profesional y así me lo hacían saber mis entrenadores y los entendidos en este deporte.

A partir de entonces, fueron muchas las trabas para seguir estudiando. Pasaba largas temporadas viajando o compitiendo y eso me llevaba a faltar demasiado a clase, incluso a faltar a los exámenes. Fue duro compaginar ambas vidas, pero no había elección. A este respecto tengo que puntualizar que en ningún momento el centro educativo en el que me encontraba facilitó el camino. Intenté buscar soluciones, como posponer exámenes en épocas de Campeonatos, clases particulares... Pero de poco sirvió que yo pusiera de mi parte. Las instituciones no estaban preparadas para tener un deportista profesional. Se agarraban a la norma de que «todos los alumnos son iguales» y no podían hacer excepciones, pero yo sí era una excepción. No malgastaba mi tiempo en faltar a clase por gusto, sino porque estaba compitiendo lejos de mi casa y representando a mi país en muchísimas ocasiones.

Resulta curioso cómo en otros países se premia a los deportistas y se les facilita, hasta límites insospechados, que puedan practicar un deporte de forma profesional. Al fin y al cabo, los futuros campeones olímpicos representarán a su país frente al resto de los competidores, y las instituciones deberían protegerlos en estas circunstancias, pero en mi caso no fue así. Las trabas fueron muy numerosas, hasta el punto de que tuve que terminar mis estudios en un centro privado, que me permitía pasar largas temporadas fuera. He de decir que esto, actualmente, está cambiando. Muy probablemente no está

en nuestra cultura proteger a los deportistas, aunque es algo que también está evolucionando, y espero que a los futuros campeones se les preste la suficiente ayuda para no descuidar los estudios académicos, que necesitará en un futuro no tan lejano.

Como he dicho al inicio de este capítulo, para mí el deporte ha sido una forma de vida, pero también una manera de aprender a afrontar el día a día, con una mayor fortaleza y tesón. El espíritu de sacrificio y la continua superación que te enseña el deporte han sido herramientas fundamentales con las que he afrontado los problemas y los aciertos de mi vida.

La concentración en una meta es uno de los elementos que más me ha ayudado a desenvolverme de manera correcta en mi vida, sin dejar nunca a un lado los principios.

En cualquier persona, de temprana edad, que comienza a practicar un deporte de manera continuada se podrán observar de manera casi inmediata los resultados positivos, incluso con un cambio en la actitud. La disciplina es necesaria en muchos casos y en muchos niños es un elemento esencial para su desarrollo. El deporte no es sólo una cuestión física, es —casi en su mayoría— una cuestión mental, una herramienta más para afrontar esta vida ya de por sí complicada y difícil.

Éste ha sido el comienzo de una larga trayectoria profesional que me ha llevado a numerosos éxitos, pero también a fracasos y sobre todo a aprender mucho. Los comienzos son difíciles, pues no sabes muy bien qué te deparará el futuro, pero nunca olvidé cuál era mi objetivo y cuál era mi *leitmotiv*.

HISTORIAL DEPORTIVO

Campeonatos Nacionales

Campeonato de España Absoluto de Invierno Trampolín 3 m

Temp. 2013/14 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2012/13 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2011/12 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2010/11 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2009/10 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2008/09 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2007/08 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2005/06 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2002/03 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Invierno Trampolín 1 m

Temp. 2013/14 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2012/13 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2011/12 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2010/11 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2009/10 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2008/09 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2007/08 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2005/06 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Invierno Trampolín 3 m Sincronizados

Temp. 2009/10 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2008/09 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2007/08 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**

Temp. 2005/06 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2002/03 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2001/02 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Invierno Plataforma 10 m

Temp. 2005/06 Plataforma 10 m - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Invierno Plataforma 10 m Sincronizados

Temp. 2005/08 Plataforma 10 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Plataforma 10 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2000/01 Plataforma 10 m Sincronizados - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Verano Trampolín 3 m

Temp. 2010/11 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2009/10 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2008/09 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2007/08 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2005/06 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**
Temp. 2002/03 Trampolín 3 m - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Verano Trampolín 1 m

Temp. 2007/08 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2005/06 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**
Temp. 2003/04 Trampolín 1 m - **Medalla Oro**

Campeonato de España Absoluto de Verano Trampolín 3 m Sincronizados

Temp. 2007/08 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2006/07 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2005/06 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2004/05 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**
Temp. 2002/03 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**

Temp. 2001/02 Trampolín 3 m Sincronizados - **Medalla Oro**

Participación internacional

Juegos olímpicos

* **Participación en JJ. OO. Atenas 2004**
* **Participación en JJ. OO. Pekín 2008**
* **Finalista en JJ. OO. Londres 2012**

TEMPORADA 2012-2013

FINA World Series 2013 Dubái - Medalla de Plata.
Campeonato del Mundo de Barcelona (Bcn-2013) - T3m - Finalista 6.°

TEMPORADA 2011-2012

CAMPEÓN DEL GRAN PRIX DE LA FINA 2012
FINA Diving GP Copa de Canadá (Montreal) - T3m - Medalla de Bronce
FINA Diving Grand Prix Comunidad de Madrid - T3m - Medalla de Bronce
FINA Grand Prix Bolzano (Italia) - T1m - Finalista 4.°
Campeonato de Europa Eindhoven (Holanda) - T3m - Finalista
Campeonato de Europa Eindhoven (Holanda) - T1m Finalista 4.°
FINA Diving Grand Prix de Rostock (Alemania) - T3m - Semifinalista
Copa del Mundo FINA Londres (GBR) - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2010-2011

FINA Diving Grand Prix Copa de Canadá (Montreal) - T3m - Medalla de Plata
FINA Diving Grand Prix Bolzano (Italia) - T1m - Medalla de Bronce
FINA Diving Grand Prix Bolzano (Italia) - T3m - Finalista
Campeonato de Europa Turín - T3m - Finalista
Campeonato de Europa Turín - T1m - Finalista 4.°
Campeonato del Mundo de Shanghái (China) - T1m - Finalista 5.°
Campeonato del Mundo de Shanghái (China) - T3m - Finalista
Diving World Series FINA Moscú (Rusia) - T3m - Finalista
Diving World Series FINA Pekín (China) - T3m - Finalista
Diving World Series FINA Sheffield (Gran Bretaña) - T3m - Finalista
Diving World Series FINA Guanajuato (México) - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2009-2010

Medalla de bronce Campeonato de Europa Budapest - T1m
Campeonato de Europa Budapest - T3m - Final 4.°
Medalla de Plata Grand Prix Comunidad de Madrid - T3m
Fina Diving GP Moscú - T3 m -Finalista 4.°
Diving World Series FINA Quingdao (China) - T3m - Semifinal 5.°
Diving World Series FINA Veracruz (México) - T3m - Finalista 4.°
Diving World Series FINA Veracruz-II (México) - T3m - Finalista 6.°
FINA Diving Grand Prix USA - T3m - Semifinal 6.°
Copa del Mundo FINA Changzhou (China) - T3m - Finalista

TEMPORADA 2008-2009

Campeonato del Mundo de Roma - T1m - 6.°
Campeonato del Mundo de Roma - T3m - 7.°
Campeonato del Mundo de Roma - T3m Sincronizados - Finalista
Campeonato de Europa Turín - T1m - 5.°
Campeonato de Europa Turín - T3m - 6.°
Campeonato de Europa Turín - T3m Sincronizados - 8.°
Medalla de bronce Fina Diving GP Moscú - T3m
Fina Diving GP Moscú - T3 m Sincronizados - 4.°
Medalla de bronce Fina Diving GP Comunidad de Madrid - T3m
Fina Diving GP Comunidad de Madrid - T3 m Sincronizados - 4.°
Medalla de bronce Fina Diving GP Roma - T3m
Fina Diving GP Coupe Canadá Montreal - T3m - Semifinalista
USA Diving Grand Prix - T3m - Semifinalista 4.°
USA Diving Grand Prix - T3m Sincronizados - 6.°

TEMPORADA 2007-2008

Medalla de plata Copa de Europa Estocolmo - T3m
Medalla de plata Copa de Europa Estocolmo - T3m Sincronizado
Juegos Olímpicos Pekín 2008 - T3m
Preolímpico Pekín-Copa del Mundo FINA 2008 - T3m (clasificado) - 3.°
Campeonato de Europa Eindhoven - T3m - 7.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - 7.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m Sincronizado - 7.°
Campeonato de Europa Eindhoven - T1m - Semifinalista 6.°
Preolímpico Pekín-Copa del Mundo FINA 2008 - T3m Sincronizado - Finalista

TEMPORADA 2006-2007

Medalla de oro Copa de Europa Estocolmo - T3m

Medalla de plata GP FINA Moscú - T3m
GP FINA Moscú - T3m Sincronizado - 4.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m Sincronizado - Semifinalista
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m Sincronizado - 8.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - Finalista
Campeonato del Mundo Melbourne - T1m - Finalista
Campeonato del Mundo Melbourne - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2005-2006

Medalla de plata GP FINA Comunidad de Madrid - T1m
Campeonato de Europa Budapest - T3m - 4.°
Campeonato de Europa Budapest - T1m - 6.°
Campeonato de Europa Budapest - T3m Sincronizado - 6.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m - 6.°
GP FINA Roma - T3m - 5.°
GP FINA Roma - T3m Sincronizado - 7.°
GP FINA Rostock - T3m Sincronizado - Finalista
GP FINA Rostock - T3m - Finalista
GP FINA Roma - T1m - Semifinalista
GP FINA Fort Lauderdale - T3m - Semifinalista
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2004-2005

Medalla de bronce GP FINA Comunidad de Madrid - T1m
Copa de Europa Estocolmo - T3m - 4.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m Sincronizado - 5.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - 5.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m Sincronizado - 6.°
GP FINA Rostock - T3m - 7.°
Campeonato del Mundo Montreal - T1m- 7.°
Campeonato del Mundo Montreal - T3m Sincronizado - Finalista
GP FINA Rostock - T3m Sincronizados - Finalista
Campeonato del Mundo Montreal - T3m - Semifinalista
GP FINA Montreal-Quebec - T3m - Semifinalista
GP FINA Fort Lauderdale - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2003-2004

Medalla de oro Nordic Open Estocolmo - T3m
Medalla de plata GP FINA Comunidad de Madrid - T1m

Medalla de plata Nordic Open Estocolmo - T1m
Campeonato de Europa Madrid - T3m Sincronizado - 4.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m - 4.°
Ucrania Open - T1m, T3m y T3m Sincronizado - 4.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m Sincronizado - 5.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m Sincronizado - 8.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - Finalista
Copa del Mundo FINA Atenas - T3m Sincronizado - Semifinalista
Juegos Olímpicos Atenas 2004 - T3m - Semifinalista
Copa del Mundo FINA Atenas - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2002-2003

Medalla de oro Europeo Júnior Edimburgo - T3m
Medalla de bronce Europeo Júnior Edimburgo - T1m
Medalla de bronce Copa de Europa Estocolmo - T3m
Europeo Júnior Edimburgo T3m Sincronizado - 4.°
Ucrania Open Nikolalev - T3m y T3m Sincronizado - 4.°
Copa de Europa Estocolmo - T3m Sincronizado - 5.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m Sincronizado - 5.°
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - 7.°
GP FINA Rostock - T3m Sincronizado - 7.°
Campeonato del Mundo Barcelona - T3m - Semifinalista
Campeonato del Mundo Barcelona - T3m Sincronizados Final
GP FINA Rostock - T3m - Semifinalista

TEMPORADA 2001-2002

Medalla de oro Europeos Júnior Ginebra - T1m
Medalla de oro Europeos Júnior Ginebra - T3m
Medalla de bronce Europeos Júnior Ginebra - T3m Sincronizado
GP FINA Comunidad de Madrid - T1m - 8.°
Internacional Aaachener Aachen/ALE - T3m Sincronizado - 5.°
Europeos Júnior Ginebra - Plataforma, 10m - Finalista
GP FINA Rostock - T3m - Finalista
Mundial Júnior Aachen - T3m y T3m Sincronizado - Finalista
Internacional Aaachener Aachen/ALE - T3m - Semifinalista
Mundial Júnior Aachen/ALE - T1m - Semifinalista
Internacional Aaachener Aachen /ALE - T1 m - Semifinalista
GP FINA Comunidad de Madrid - T3m - Semifinalista
Campeonato de Europa Berlín - T3m - Semifinalista

Rankings following the FINA Diving Grand Prix event held in Bolzano (ITA) on June 22-24.

2012

3M Springboard

	Athletes	Fed.	GER	CAN	USA	RUS	ESP	ITA	Total
1	ILLANA Javier	ESP	6	17			17	15	55
2	WARREN Ethan	AUS	21	21	11				53
3	IMBEAUDULAC François	CAN	8*	13	9		11	13	46
4	ROSS Reuben	CAN	17		13		15		45
5	ISLAS Daniel	MEX			17		9	11	37
6	SHIXIN Li	CHN			19		13		32
7	JIANFENG Peng	CHN					21	9	30
8	QIANG Huang	MAS		15	15				30
9	SAKAI Sho	JPN					8	21	29
10	HE Chao	CHN			7			19	26
11	COLWILL Christopher	USA			21				21
12	DESPATIE Alexandre	CAN		19					19
12	ROSSET Matthieu	FRA					19		19
12	KVASHA Illya	UKR	19						19

FINA Diving Ranking **FINA TDC (Technical Diving Committee)**

Ranking 3m men 21 Jun. 2013

Ranking	Name	Federation	Best3
1	Zakharov Ilya	RUS	39.00
2	Qin Kai	CNN	38.33
3	He Chong	CHN	38.33
4	Kvasha Illya	UKR	37.33
5	Castillo Garcia Yahel	MEX	37.33
6	Hausding Patrick	GER	36.33
7	Dumais Troy	USA	36.00
8	He Chao	CHN	35.00
9	Illana Javier	ESP	34.00
10	Mears Chris	GB	33.67
11	Li Shixin	CHN	33.00
12	Imbeau-Dulac François	CAN	32.33

13	Sun Zhiyi	CHN	32.00
14	Castro Cesar	BRA	32.00
15	Sakai Sho	JPN	32.00
16	Blaha Constantin	AUT	30.33
17	Kuznetsov Evgeny	RUS	30.33
18	Kolodiy Oleg	UKR	30.00
19	Ruvalcaba Jonathan	MEX	29.67
20	Prygorov Oleksy	UKR	29.67
21	Islas Arroyo Alejandro Daniel	MEX	28.33
22	Benedetti Michele	ITA	27.67
23	De Bruin Yorick	NED	27.67
24	Laugher Jack	GBR	27.33
25	Yano Cody	CAN	27.00
26	Paprounas Stefanos	GRE	27.00

FINA Diving Ranking **FINA TDC (Technical Diving Committee)**

Ranking 3m men 15 Aug. 2012

Ranking	Name	Federation	Best3
1	He Chong	CHN	42.33
2	Qin Kai	CHN	42.00
3	Zakharov Ilya	RUS	40.67
4	Warren Ethan	AUS	39.67
5	Kvasha Illya	UKR	38.33
6	Despatie Alexandre	CAN	38.00
7	Castillo Garcia Yahel	MEX	35.67
8	Dumais Troy	USA	35.33
9	Colwill Christopher	USA	34.33
10	Illana Javier	ESP	34.00
11	Sakai Sho	JPN	33.33
12	Rosset Matthieu	FRA	33.33

FINA Diving Ranking **FINA TDC (Technical Diving Committee)**

Ranking 3m men 11 Aug. 2011

Ranking	Name	Federation	Best3

1	He Chong	CHN	39.33
2	Qin Kai	CHN	38.67
3	Kuznetsov Evgeny	RUS	38.33
4	Zakharov Ilya	RUS	37.33
5	Dumais Troy	USA	36.33
6	Castillo Garcia Yahel	MEX	35.67
7	Rosset Matthieu	FRA	35.00
8	Illana Javier	ESP	34.67
9	Li Shixin	CHN	33.67
10	Sakai Sho	JPN	33.33
11	Sánchez Julián	MEX	33.33
12	Laugher Jack	GBR	32.33

FINA Diving Ranking **FINA TDC (Technical Diving Committee)**

Ranking 3m men 29 Jul. 2010

Ranking	Name	Federation	Best3
1	Qin Kai	CHN	37.00
2	Castillo Garcia Yahel	MEX	36.00
3	Kuznetsov Evgeny	RUS	36.00
4	Despatie Alexandre	CAN	36.00
5	Illana Javier	ESP	33.67
6	Hausding Patrick	GER	33.33
7	Kvasha Illya	UKR	33.00
8	Dumais Troy	USA	32.33
9	Castro César	BRA	31.67
10	Colwill Christopher	USA	31.00

FINA Diving Ranking **FINA TDC (Technical Diving Committee)**

Ranking 3m men 02 Nov. 2009

Ranking	Name	Federation	Best3
1	Zhang Xinhue	CHN	38.67
2	Dumais Troy	USA	38.67
3	Castro César	BRA	36.33

4	Castillo Garcia Yahel	MEX	36.33
5	Illana Javier	ESP	35.67
6	Ross Reuben	CAN	35.67
7	Qin Kai	CHN	35.00
8	Colwill Christopher	USA	35.00
9	Li Shixin	CHN	34.33
10	Hausding Patrick	GER	34.33

2. LOS SUEÑOS, LOS OBJETIVOS

Es muy habitual encontrar frases de ánimo en tarjetas de felicitación, en redes sociales y, en general, en todo nuestro entorno, que nos alientan a alcanzar nuestros sueños. Todo el mundo tiene una meta que alcanzar, un sueño que cumplir, un objetivo que le empuja a luchar, día a día. Para algunos es terminar la carrera de medicina y ser un gran médico, para otros su sueño consiste en conseguir tener una familia con la que compartir toda su vida, otras personas sueñan con poder tener un deportivo de alta gama... No importa cuál sea el sueño, todos tenemos uno.

La persona que pierde la ilusión por conseguir una meta puede sentirse muy desgraciada y perdida, ya que, en gran medida, somos educados para conseguir nuestros sueños, sean los que sean. Si no consigues conocer cuál es tu meta, te puedes sentir perdido, con la sensación de que las riendas de tu vida las llevan las circunstancias y no tú; una sensación realmente desagradable.

Mi formación no está precisamente encaminada a la psicología, aunque hable en estos términos, pero resulta evidente que ante circunstancias adversas necesitamos agarrarnos a ese motivo que nos empuje a continuar el camino. En cualquier deporte existen momentos en que te gustaría tirar la toalla, ya sea porque te invade la frustración, por dolorosas lesiones o por razones puramente personales y sentimentales. Sin embargo, es muy difícil que esto ocurra. La meta que nos marcamos los deportistas se convierte en el centro de nuestras vidas, lo que nos empuja a seguir luchando y compitiendo.

Un deportista se sabe que es deportista porque conoce antes sus propias metas, sus sueños, sus objetivos.

Perseguir un sueño no es sólo una frase bonita para compartir con tus amigos. Visto así, desde una perspectiva objetiva, es una frase vacía, una frase hecha, sin valor; pero la realidad es que es la base de muchos de nosotros. Si no ¿por qué luchas en la vida? ¿Para qué hemos venido a este planeta? Los seres humanos actuamos siempre en función de un objetivo.

Hay mucha gente también que centra sus sueños en personas, ya sea en su pareja, en sus hijos o en cualquier persona amada, de manera que su foco de acción y atención se centra durante toda su vida en esa única persona; creo que es un error. Cada uno de nosotros tenemos nuestro propio camino, nuestra forma de alcanzar la meta y no podemos confiar ese camino a otra persona. Los sueños son propios, son nuestro anhelo más íntimo, y no es apropiado centrarlo en una persona. Las personas nos acompañan, nos ayudan, nos complementan. No son un fin, son un medio para alcanzar un fin. Yo me refiero a otro tipo de metas.

Ocurre también que en nuestros tiempos prima el «aquí», el «ahora» y la inmediatez; y el espíritu de sacrificio cada vez está más denostado. Es difícil que en una sociedad como la nuestra se dé un justo valor al sacrificio, al trabajo constante para conseguir una meta. Esto es producto de una sociedad estresante, que permite a duras penas reflexionar y meditar sobre lo que haces en tu vida, y en quién eres, y en la que la frase «tanto tienes, tanto vales» tiene un gran peso, sobre todo en los más jóvenes. Los medios de comunicación tampoco ayudan, ya que reflejan modelos para los jóvenes basados en personas que han conseguido tener dinero de manera fácil, sin apenas esfuerzo, y aquí es donde se minusvalora el sacrificio. He conocido a multitud de deportistas, de muchas disciplinas, y en todos ellos el denominador común es su claro objetivo. Se percibe desde lejos, y es lo que los convierte en campeones.

Mis objetivos y mis sueños han ido variando con el tiempo, aunque siempre han tenido un denominador común: el trampolín y ganar. El hecho de perseguir un sueño implica tener que dejar a un lado cosas que también son importantes en la vida, pero siempre pesa más el objetivo que las circunstancias que pueden llevarte a sentirte mejor, y esto se consigue con el sacrificio. Renunciar a la vida ociosa y sustituirla por entrenamientos y concentraciones, evitar distracciones que puedan llevarte a un fracaso, en ocasiones, puede parecer duro, pero en la práctica es nuestra forma de vida y sabemos, desde que comenzamos a competir, que esto va a ser algo que nos va a acompañar durante toda nuestra vida deportiva.

Con muy pocos años yo ya competía en campeonatos y se podría decir que ya era un deportista profesional. Pero, además de faltar a clase, como ya he contado con anterioridad, con las consecuencias que esto acarreaba para mi expediente académico, mi carrera deportiva no me permitía hacer las mismas cosas que el resto de la clase. No podía salir con mis compañeros a tomar algo o a conocer gente como hacía todo el mundo, ya que al día siguiente me esperaba un duro entrenamiento o incluso un campeonato. Tampoco podía experimentar lo que se sentía en situaciones como, por ejemplo, acudir al viaje de fin de curso. Era el momento que todo adolescente desea tener para pasar unos días lejos de casa, lejos de tu familia, y vivir con tus compañeros de clase todo tipo de experiencias que la edad te pide.

Yo no pude acudir; tenía que entrenar. Pero, sinceramente, y aunque suene raro, no me importó nada, yo ya había viajado, ya había estado lejos de mi casa y de mi familia. Pesaba mucho más en mí mi objetivo que los momentos agradables que me podía aportar un viaje de fin de curso. Sé que me perdí muchas cosas durante mi infancia y durante mi adolescencia, pero creo que en el camino que elegí, sembré muchas más cosas que luego recogí, mucho más importantes para mí. Y, quizá, eso me hizo ser mucho más fuerte, más consciente de lo que sería mi vida y, por lo tanto, madurar mucho antes.

Uno de los primeros recuerdos que tengo sobre mi objetivo eran los bañadores de la selección nacional. Recuerdo que los miraba con toda la atención y me quedaba embelesado. Centraba todas mis energías en pensar que algún día yo llevaría ese bañador. Es curioso cómo un objeto tan simple puede representar tantas cosas a la vez. La primera, conseguir representar a mi país; la segunda, conseguir llegar a ser uno de los mejores de nuestro país y, la tercera, alcanzar el éxito internacional que todo deportista anhela. Cierto es que ser el mejor a nivel internacional, en aquellos momentos, con tan sólo trece años, se me hacía inalcanzable. Sin embargo, nunca dejé de pensar que debía conseguirlo y eso fue —pese a lo duro que resulta— lo que me empujó a continuar compitiendo; el espíritu de sacrificio está mucho más presente que la sensación que produce.

La primera competición oficial a la que acudí fue en 1999, en el Campeonato Europeo Júnior, en Aachen (Alemania), en el que como ya he dicho, después de mucho esfuerzo, y a pesar de haberme dejado la piel en los entrenamientos, quedé el último. Ya tuve esa misma sensación cuando perdí el primer campeonato interno del club. Y, de nuevo, una sensación de frustración me llevaba a pensar que no servía para aquello, que estaba perdiendo el tiempo y, lo peor, se lo estaba haciendo perder a mis entrenadores y ocupando un lugar que, muy probablemente, cualquier otra persona podía ocupar mucho mejor que yo. Me hundí, una vez más, caí en la más absoluta de las desilusiones, pero esa desilusión era conmigo mismo.

Esta sensación, aunque por aquel entonces no lo sabía, se repetiría otras veces en mi vida; y cuando estás en esa situación no hay consuelo. Sólo una mente fuerte para combatirla.

Sin embargo, como he dicho muchas veces, soy una persona con mucha suerte en la vida. Recordar la frase que Mijail le dijo a mi madre me reconfortó; una frase que significó mucho durante toda mi carrera: «Los últimos serán los primeros». Al día siguiente esa sensación había desaparecido.

Muchos piensan que cuando vives esa sensación de frustración, de enfado contigo mismo, hay que apartarla de ti de inmediato y olvidarte de ella. Ante cualquier problema de la vida, solemos encogernos y encerrarnos en un caparazón para negar que existe un sentimiento adverso, como puede ser la frustración. En mi opinión, es un error. Si la apartas de tu mente, seguirá martilleándote y martirizándote, quizá no en ese momento, pero sí a la larga.

Cuando he vivido esa sensación, que ha sido innumerables veces, mi forma de superarla ha sido aceptándola. No huir de ella, hay que vivir ese momento también y aceptarlo contigo, como si fuera una parte más de tu ser... de tu vida. Estancarte o huir no es la salida, es la llave segura para el fracaso a no tan largo plazo. Esta práctica la he realizado innumerables veces y quién me iba a decir que me iba a ayudar tanto en todos los aspectos, en mi vida profesional y en mi vida personal.

En aquellos momentos yo no lo sabía, pero estaba adoptando muchas de las herramientas que el *Mindfulness* aporta. Más adelante, me encontraría de nuevo con la frustración, la derrota, las lesiones y las enfermedades, incluso la tristeza, y la superaría de manera radical gracias al *Mindfulness*.

He cumplido casi todos mis sueños: el 5.º puesto del Mundial, mejor ranking de la historia de un saltador español, además de ganar 12 veces consecutivas el campeonato de España, competir a nivel internacional y en definitiva, dejar huella en el mundo de los saltos. Sin embargo, si tengo que explicar cuál ha sido mi mejor sensación, tengo que decir que fueron dos: cuando gané el Campeonato Europeo Júnior, en 2002 en Ginebra (Oro en Trampolín de 1 y 3 m, y Bronce en Trampolín de 3 m Sincronizados) y en la temporada siguiente en 2003 en Edimburgo (Oro en Trampolín de 3 m y Bronce en Trampolín de 1 m y de 3 m sincronizados), y la clasificación directa en el Mundial de Shanghái para los juegos Olímpicos en 2011. Fue innmensa la sensación de felicidad al conseguir mi objetivo, mi meta. La sensación que tienes al llegar a alguna de tus metas es indescriptible. Es una mezcla de adrenalina, pura química en tu cuerpo, con la sensación real de absoluta felicidad, quizá sólo sea una felicidad instantánea, pero es una motivación para saber que sí, que esta vez lo has hecho bien, que vas por buen camino. ¡Has ganado! ¡Vamos a por el siguiente!

Aquello por lo que tanto has luchado, en lo que has centrado toda tu vida, lo has conseguido, y es la recompensa a tanto esfuerzo y sacrificio. En ese momento te das cuenta de que no todo llega de manera inmediata, sino invirtiendo el tiempo y el esfuerzo que sabes que merece alcanzar esa meta. ¡Qué sensación tan gratificante!

Sin embargo, si tuviera que decir cuál es el momento en que más he aprendido, creo que no elegiría los entrenamientos. El entrenamiento es una forma de prepararte para lo que te espera, en este caso, en el salto. Cuándo y cómo lo puedes hacer mejor, cómo evitar lesiones, cómo alcanzar una mejor concentración... en fin, te prepara para ser un profesional. Pero de lo que realmente se aprende es de los fracasos. El fracaso, como la frustración, es un elemento más de la lucha para conseguir un fin. No ha de ser concebido como algo ajeno, lejano y de lo que hay que escapar. Hay que aceptarlo y, sobre todo, aprender de ello para que no vuelva a suceder.

Lo mismo ocurre en la vida. El error, el desengaño, no es más que un elemento esencial en el aprendizaje. Ya puedes ser la persona más inteligente del mundo, que aun así, cometerás muchos errores que te llevarán a fracasos de los que aprenderás.

Como ya he mencionado antes, y lo haré en numerosas ocasiones, una de las herramientas que te ayuda a aceptar la derrota es la práctica del *Mindfulness*. Aunque desde muy joven he sido capaz de aceptar sentimientos adversos, ha habido ocasiones en las que no he podido hacerlo solo y es ahí donde, gracias al *Mindfulness* he conseguido superar baches muy importantes. La meditación ayuda a la concentración en una actividad como puede ser la práctica de un deporte profesional, pero también supone reconocer aquello que no te deja avanzar, esa sensación o sentimiento que se ha instalado

en algún lugar de tu mente y que está entorpeciendo tu lucha hacia la meta. La meditación te ayuda a aceptar esa sensación o sentimiento, a no luchar contra ella y a continuar el camino con la mejor de las actitudes, aceptando las sensaciones negativas y aprendiendo de los errores.

Uno de los mayores errores, del que aprendí de inmediato, fue en mi entrada en la final de los Juegos Olímpicos, en 2012. Fue tal la felicidad de verme clasificado en los Olímpicos que olvidé lo esencial: centrarme en ganar. Estaba en mi mejor momento físico, en lo más alto de mi carrera, y había llegado el momento que tanto esperaba. Pero me falló la mente.

Quise ser mejor de lo que soy, intenté hacer cosas que no había perfeccionado y ése fue mi error; no centrarme en lo que sé hacer y en cómo conseguirlo. No gestioné bien mis emociones y fueron ellas las que me manejaron a mí. Este error me llevó al fracaso, pero esta vez sí lo entendí como una parte de mi aprendizaje. Un elemento más de mi trayectoria, y me prometí a mí mismo que jamás me volvería a pasar. Y así ha sido.

Cuando comencé a saltar, hace muchos años, no pensé que llegaría tan lejos. Sí pensé que sería una parte esencial de mi vida, pero no que sería el eje de mi vida, mi forma de vivirla.

He llegado donde he llegado no sólo gracias a un entrenamiento físico y al espíritu de sacrificio, sino gracias a tener siempre presente que quería ser el mejor, el más grande de los grandes, cuya única opción es ganar sí o sí.

También es verdad que nunca pensé que llegaría a protagonizar un programa en la televisión, como ha sido ¡*Mira quién salta*! Fue una experiencia única y diferente, ya que, además de practicar el deporte que conozco y adoro, el gran público pudo conocer de primera mano las dificultades de practicarlo.

Fue una gran experiencia que nunca olvidaré.

3. CÓMO CAMBIÓ SU VIDA LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS*

Siempre he tenido claro cuál es mi meta y mi objetivo: ganar. Esto me ha facilitado el camino, pues sabiendo hacia dónde debes dirigirte es más fácil alcanzarlo.

Sin embargo, como en todo camino hacia un objetivo, he encontrado baches y obstáculos que han hecho tambalear todo mi planteamiento. He flaqueado numerosas veces, como todo el mundo, a la hora de conseguirlo. Por supuesto, sé que la responsabilidad de mis flaquezas es únicamente mía, sin embargo, me ha costado mucho entender cómo comportarme ante esas circunstancias. Ése ha sido quizá uno de los aprendizajes más importantes de mi vida. En momentos de flaqueza, cuando no quieres continuar luchando por tu objetivo, hay que tener la mente muy bien amueblada para no dejarlo todo y salir corriendo. Ahora sé que simplemente consiste en aceptar las circunstancias y dar un paso hacia adelante. Es mucho lo que se gana cuando esto se comprende.

Aunque suene duro decirlo de esta manera, tras los Juegos Olímpicos de Pekín quise dejar los saltos. No me encontraba centrado, me absorbían mis problemas personales y no había conseguido ganar, tal y como yo me había propuesto. Me sentía cansado de luchar y de remar en contra de todo y pensaba de nuevo que no servía para aquello con lo que había soñado toda la vida. En ese momento, me plantearon trasladarme por algunos meses a Canadá para mejorar mis entrenamientos y, aunque me costó hacerlo, finalmente, y tras muchas dudas, acepté, alentado principalmente por mi madre. Al poco tiempo, cuando ya pude comprobar la calidad de las instalaciones, y bajo los entrenamientos de mi gran amigo, Arturo Miranda, preferí trasladarme allí durante todas las pretemporadas, lo que suponía pasar allí todos los inviernos y primaveras de entrenamiento.

Así fue como comenzó mi primer contacto con la meditación; poco tiempo después de llegar a Canadá en 2011. En España, lamentablemente es muy difícil encontrar infraestructuras lo suficientemente buenas para formarte con el objetivo de ser un campeón deportivo, y más en algunos deportes minoritarios como es el mío. Pese a que representaba a mi país, debía abandonar mi vida para profundizar en mis entrenamientos y poder hacerlo en unas instalaciones adecuadas para poder competir a la altura de los mejores del mundo.

Toda mi vida, mi entorno, había cambiado. Ya no estaba en la misma ciudad, ni con mi familia, ni con los mismos entrenadores y, aunque mis compañeros siempre me acogieron con los brazos abiertos, no me sentía igual que en mi país. Ni siquiera el clima era parecido, aunque las exigencias, a nivel deportivo, eran mucho mayores. Por aquel

entonces pensaba que me acostumbraría enseguida a ese cambio, ya que mi objetivo continuaba siendo el mismo de siempre: ganar. Sin embargo, no conté en ningún momento con que, como en todo cambio o paso hacia adelante, hay que atravesar un proceso de adaptación que es inmensamente duro, pero que es necesario superar para sembrar y recoger mejores resultados. En muchas ocasiones, las ganas y la intensidad de alcanzar un objetivo no nos deja ver lo que hay alrededor y no contamos con las circunstancias que nos acompañan que, aun siendo adversas, están ahí y debemos contar con ellas y aceptarlas, por muy complicado que sea.

En cuanto llegué a Montreal, todo fue en picado; no daba pie con bola en los entrenamientos y, para mi desgracia, en la Copa del Mundo de Londres 2012 quedé en muy mal lugar y, como consecuencia, mi ánimo también cayó. La frustración no me dejaba ver más allá del fracaso y eso era algo que no me permitía seguir con la misma seguridad que hasta entonces, algo que afectó gravemente a mis entrenamientos y a la dinámica de mis saltos. También llevaba a cuestas algunos problemas personales que quizá no había resuelto convenientemente, y esto acrecentaba aún más mi ansiedad.

Mientras todo esto sucedía, desde la Federación Española me hablaron de Luis Canal, especialista en Coaching Deportivo, que estaba interesado en realizar sus prácticas con alguno de nosotros. Yo, en aquel momento, aunque estaba en Montreal pensé que ocupar mi tiempo en escuchar recomendaciones no me supondría ningún esfuerzo. En cierta medida, me llamaba la atención conocer qué era aquello de lo que todo el mundo hablaba y que yo desconocía por completo, quizá porque nunca estuvo lo suficientemente a mi alcance. He de reconocer que cuando hablaba con gente que realizaba meditación, o incluso cuando lo leía en entrevistas a profesionales del deporte, pensaba que no era para mí. Era muy reacio a ese tipo de técnicas, pues me parecían una pérdida de tiempo; tiempo que yo nunca tenía.

Tras mantener una conversación con él, me propuso realizarlas vía Skype. En principio, no me pareció mala idea y así lo hicimos. Luis y yo, una o dos veces por semana, manteníamos conversaciones a través de Skype sobre técnicas para mejorar el rendimiento. Nunca pensé que me influirían de esa manera. Marcamos un objetivo, el de meternos en la final de la Olimpiada, sólo faltaba comprobar si a través de esa disciplina lo conseguiría.

Aprendí técnicas que hasta entonces no había conocido, ni había pensado nunca practicar, como el control de la respiración o la forma de concentrarme para enfrentarme a un salto. Fue sin duda una gran ayuda. Tanto, que fue un punto de inflexión en mi vida deportiva, y también en la personal.

Y lo conseguí, gracias a las sesiones llevadas a cabo con mi coach, me subí al trampolín para saltar como nunca lo había hecho con el objetivo de conseguir los puntos necesarios para ir a las Olimpiadas. Una vez conseguidos lo siguiente era la final de las

Olimpiadas, y fui a por ello. En Londres 2012 volé por encima del trampolín, volé sobre la grada llena de público y sobre la piscina, y lo conseguí, conseguí llegar a la final olímpica.

A partir de ese momento todo cambió, pero este cambio no fue en las circunstancias que me acompañaban, sino en mi manera de aceptarlas. Conseguí entender que por muchos problemas que te rodeen debes contar con esas circunstancias y adaptarlas a tu momento actual; no rechazarlas. Es un ejercicio meramente mental que yo necesitaba, teniendo en cuenta que gran parte de mi comportamiento físico respondía al estado mental en el que me encontraba.

Como ya he dicho anteriormente, soy una persona muy activa, y podría decir que bastante nerviosa, lo que me lleva a tener ansiedad con facilidad. Esta ansiedad, si no es controlada por un especialista, o en este caso por mí mismo, puede acarrear consecuencias muy negativas. Gracias a la práctica de la meditación, y con ayuda de mi coach, pude canalizar toda esa frustración y colocar esa situación adversa en su lugar preciso, para que no me estorbara en mi camino hacia la meta: ganar.

Al cabo de los años, y tras varios avatares en mi vida, volví a tener la oportunidad de conocer otra técnica, incluso más adaptada a mi profesión: el *Mindfulness*. Me llamaba la atención hacía tiempo, ya que sabía que deportistas como Rafael Nadal y otros muchos la practicaban, incluso ya formaba parte de su vida, así que no me costó mucho en esta ocasión tomar la decisión de practicarla.

Tras conocer a fondo este tipo de prácticas, creo firmemente que deberían impartirse en los colegios como asignatura, y quizá de manera obligatoria, para así estar al alcance de todos nosotros desde edades tempranas. En los colegios nos enseñan a practicar ejercicio desde pequeños, incluso a alcanzar un nivel competitivo en muchas ocasiones, pero no nos enseñan a entrenar nuestra mente, y es algo esencial para nuestra actual forma de vida, ya no sólo en el deporte; estudiar requiere una práctica de concentración que lleva a la necesidad de alejarse de las distracciones diarias, con la dificultad que esto entraña, y más a una edad tan temprana. En esta época que nos ha tocado vivir, en la que recibimos millones de estímulos diarios que no nos dejan apreciar lo que realmente importa, debemos enseñar a los más pequeños a manejarse ante estas circunstancias y, en este sentido, el *Mindfulness* puede ayudar a desechar distracciones que entorpecen, para concentrarte en lo que es verdaderamente valioso, desestimar lo que no te aporta nada en tu vida y aceptar lo que no puedes evitar. Nuestra sociedad nos lleva a necesitar cosas que en realidad son superfluas y mínimamente necesarias, mientras descuidamos las realmente importantes, aquellas por las que estamos aquí, nuestra meta y nuestro sueño por cumplir.

Lo cierto es que el *Mindfulness* está siendo más conocido por el gran público, aunque, bajo mi punto de vista, aún no lo suficiente.

Aunque es difícil explicar en qué consiste exactamente y para qué es utilizado, empezaré a explicar lo primero: el *Mindfulness* es una práctica milenaria cuyo nombre se ha traducido al castellano como «Atención Plena», y que en la actualidad forma parte de muchas de las terapias en gabinetes psicológicos, incluso en la medicina occidental. Como explica Raquel Echavoyen Martínez, psicóloga y miembro del grupo Equipo Actúa y Salud, «en líneas generales, el reconocimiento del *Mindfulness* se ha basado en considerarse una herramienta efectiva para reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general. De este modo, más allá de sus connotaciones psicológicas, el *Mindfulness* supone una filosofía, un estilo de vida y una forma de conducta en determinadas situaciones. Tiene que ver también con la calidad de la conciencia con la que vivimos nuestra vida, esto es, si vivimos simplemente dejando pasar los días, o si de verdad estamos presentes en nuestra experiencia con todos nuestros sentidos. Aunque la práctica de la meditación ha sido utilizada como una herramienta útil para la reducción del estrés, el *Mindfulness* ha sido integrado en otros procesos clínicos, y la evidencia empírica de sus beneficios terapéuticos ha sido constatada».

Sin embargo, según explica Raquel Echavoyen, en el caso de la práctica de un deporte a nivel profesional, «la mente interviene y juega un papel determinante en la ejecución y resultado de todo lo que emprendamos. Los deportistas dedican muchas horas a su entrenamiento físico, pero aquellos que también consideren imprescindible el entrenamiento de su mente, potenciarán, sin duda, su talento aprendiendo a focalizar toda su atención en el momento presente con todos sus sentidos en la tarea, reconociendo y aceptando sus pensamientos, sus emociones, y sus sensaciones corporales. En suma, lo que la mayoría de nosotros experimentaríamos y definiríamos como «fluir», como si nada de lo que nos rodeara en ese momento existiera o nos perturbara. Entrenar todos estos aspectos es posible para todo aquel que se lo proponga, y son factores que indudablemente formarán parte de nuestros éxitos y fracasos en todo aquello que emprendamos».

Por este motivo, no es difícil entender que en cuanto comencé a practicar *Mindfulness* algo cambió en mí, de una forma mucho más definitiva.

En 2013 llevaba un tiempo sufriendo mucha ansiedad. Habían sucedido numerosos acontecimientos personales que me causaban tristeza, y que no sabía cómo asumir. Mi abuela, uno de los pilares más grandes de mi vida, había fallecido, y esas navidades fueron las peores de toda mi vida. Mi madre estaba sola en Madrid, y yo quería estar con mi familia, de manera que se me hacía muy cuesta arriba regresar a Canadá. Así que decidí empezar a practicar *Mindfulness* de manera casual, quizá llevado por la necesidad de arreglar algún conflicto interior, pero de manera completamente inconsciente. En esta ocasión, y tras mi paso por la primera edición del programa ¡*Mira quién salta*!, decidí volver a poner en práctica la meditación, con una disciplina diferente aunque con algunas similitudes.

Para mi sorpresa, en un periodo de mi vida algo confuso, con la salud algo resentida, y tras algunas sesiones, decidí aparcar los saltos por un tiempo. Esta decisión fue, indudablemente, una de las más difíciles de mi vida, y la tomé en parte gracias al *Mindfulness*. Me hizo mirar dentro de mí para saber qué acciones me creaban un tipo de emociones negativas. Me di cuenta de que saltar no me generaba sensaciones positivas, sino todo lo contrario. La ansiedad que experimentaba en ese momento hacía que no viera mi profesión como saltador como algo bueno para mí. Lo mejor era parar.

Nunca hasta entonces lo había hecho. Había sido doce veces consecutivas Campeón de España y era algo inconcebible para mí; era mi vida, mi forma de vivir y era imposible entender que, hasta aquel momento, ni siquiera por una lesión había dejado aparcados los saltos. Sin embargo, el *Mindfulness* me enseñó que no pasaba nada, aun sabiendo que llevaba tanto tiempo preparándome para un objetivo y que para mí no era sencillo parar.

En realidad, las consecuencias de este paréntesis, de descansar y meditar, no eran tan graves, era algo que sería positivo para continuar con mi carrera y volver con más fuerza de la que ahora tenía. Era más un producto de mi mente y, durante un tiempo, decidí descansar de lo que realmente me estaba haciendo daño. Con la práctica del *Mindfulness* aprendes a controlar las emociones, como ya he dicho, pero también a conocerte a ti mismo, lo que te perturba, lo que te entorpece y también lo que te hace libre. Tal y como explica Raquel Echavoyen, era necesario que tomara conciencia de mi malestar: «La concentración, la atención focalizada en la tarea y la gestión emocional son aspectos clave para el rendimiento deportivo. El deportista que practica *Mindfulness* se convierte en observador de lo que pasa a su alrededor y focaliza toda su energía en el presente tomando conciencia del momento, de sus emociones y de sus sensaciones corporales, lo que le permite entrar en un estado de flujo que le conduce a entrenar o competir mejor. Se focaliza en la propia tarea deportiva y le permite disfrutar por completo de lo que hace; es en este estado cuando el rendimiento alcanza su máximo exponente. El *Mindfulness* proporciona elementos para poder trabajar la atención consciente (no juzgar, confianza, paciencia, estar abierto a la experiencia, aceptación, dejar ir, respiración, etc.), lo que permitirá a un deportista no quedarse atrapado en aquellos pensamientos que le provoquen malestar (perturbando e incluso llegando a bloquear su ejecución) sino a concentrar todo su potencial en la actividad y a disfrutar completamente de ella».

Las consecuencias de este parón necesario no se hicieron esperar. Poco a poco, pude asumir las circunstancias que envolvían mi entorno y pude hacer frente a esas emociones que me hacían no centrarme de manera correcta en mi profesión. Durante esa época, no volví a Canadá para entrenar y tampoco me presenté al Campeonato Europeo de 2014; no me encontraba en buenas condiciones. Sin embargo, hice otras cosas que de igual forma me llenaron y me ayudaron a comprender lo que me pasaba. Además de participar en la segunda edición de ¡*Mira quién salta*!, esta vez también como coach y

copresentador, realicé un taller de Presentadores en la productora la Fábrica de la Tele. Me encontraba con fuerzas suficientes para probar otras cosas, para abrirme a nuevas experiencias laborales y, por qué no decirlo, para darme cuenta de que necesitaba continuar con mi vida como deportista. Sin embargo, durante el taller de Presentadores, me pidieron escribir un texto sobre la anécdota más dura que hubiera experimentado en la vida, y yo decidí describir cómo y qué supuso el fin de mi inspiración, de aquello que me empuja a seguir luchando en mi día a día. Conseguí reunir todas las fuerzas del mundo y ser sincero conmigo mismo al escribirlo; casualidades del destino, parece que todo estaba pensado en el mismo sentido. Este texto me hizo encajar algunas piezas en mi vida.

EL FIN DE MI INSPIRACIÓN

El fin de mi inspiración marcó el final de una etapa realmente dulce para mí, en la que jamás me sentí solo, en la que siempre tuve una luz, un motivo por el que luchar, por el que seguir entrenando, por el que seguir ganando: mi abuela.

Desde muy pequeño recuerdo estar al lado de mi abuela, toda mi infancia la pasé junto a ella. Ha estado presente durante toda mi carrera, educándome y enseñándome a enfrentarme a la vida y, por supuesto, tuvo mucho que ver en mi carrera deportiva. Ha sido como una segunda madre para mí.

Siempre disfrutó de mis triunfos, de mi deporte, de los saltos de trampolín, que a pesar de no ser muy común, a ella le resultaba llamativo sólo porque era su nieto quien lo practicaba. Era mi fan número uno, disfrutaba más de cada triunfo que yo mismo, me seguía allá donde iba, incluso cuando conseguí ganar mi primer Campeonato de España, con tan sólo once años, allí estaba ella con una sonrisa de oreja a oreja y orgullosa de su nieto, haciéndome sentir la persona más importante del mundo. Quizá en ese momento disfrutaba conmigo del premio a tanto esfuerzo, no sólo mío, ya que ella aguantaba día tras día mi cansancio, mi desesperación y siempre me animaba a seguir avanzando y progresando.

La luz que tenía mi abuela siempre me sirvió de inspiración, siempre me hizo superarme. Pero esa luz comenzó a apagarse ya hace cinco años, fecha en la que le diagnosticaron un cáncer. La fuerza, la mirada, las energías que ella siempre tenía se iban desvaneciendo a medida que pasaban los años, la enfermedad se estaba llevando a mi yaya, como solía llamarla de forma cariñosa.

Pero ella seguía luchando, tal y como siempre me ha enseñado a mí. Mi madre y mi tía siempre me contaban cómo mejoraba cuando me veía por televisión, ya fuera en una competición, en entrevistas o en el programa ¡*Mira quién salta*!; me describían cómo le cambiaba la cara, el ánimo, la sonrisa volvía a aparecer en su rostro, incluso se levantaba como si nada pasara, parecía que yo la sanase, que fuera el antídoto a ese cáncer que le estaba apagando su luz, su remedio al sufrimiento, aunque fuera por unas horas, por unos minutos, la luz volvía a brillar con esa fuerza que cegaba, esa luz que inspiraba.

Fue en el verano de 2013 en el Mundial de Natación de Barcelona y, tras éste, cuando mi vida cambió por completo. El Campeonato del Mundo de 2013 supone una fecha clave para mí, llevaba toda la temporada en Canadá preparándome para el gran evento, pero una semana antes la suerte me depara una lesión (microrrotura de fibras en el gemelo izquierdo). Todo se torna negro para mí y la competición. No podía ni andar y en una semana tenía que competir, y lo peor es que mi abuela me estaba esperando desde su casa, ansiosa de poder ver a su nieto. No podía quitarme esa idea de la cabeza, así que les pedí a mi madre y a mi tía que no comentaran nada, ya que yo estaba haciendo todo lo posible para llegar a tiempo, y prefería que mi abuela estuviera al margen.

Trabajé muy duro para poder subirme al trampolín el día del salto, sólo porque mi abuela recuperara esa luz por unos instantes, no me importaba nada más. En el trampolín parece que todo va bien, un dolor muy leve y a la vez una luz muy grande en mi cabeza: mi abuela, mi luz, mi inspiración que me decía que no me podía rendir, había estado trabajando durante todo un año para ese instante, en un Mundial en mi país, al lado de mi gente y con mi abuela mejorándose por verme por la tele. No podía fallar.

Y no lo hice, salté, y salté sin ningún problema, divirtiéndome, disfrutando del momento como siempre me había enseñado mi abuela, sintiendo el calor de la grada dándome su ánimo, ya no sentía dolor, igual que mi abuela cuando me veía. Conseguí la mejor clasificación de la historia de España en una final de saltos: 6.º del mundo. No puedo describir la felicidad que experimenté en aquel momento y las ganas de llegar a casa a celebrarlo con los míos y con mi inspiración personal, que en ese momento era la persona más feliz del mundo por mi triunfo, mi abuela, claro.

Fue una semana más tarde, cuando llegué de Barcelona, cuando la luz de mi abuela se apagó del todo. Todo había acabado, su sufrimiento y mi inspiración se fueron, ella nos había dejado. Pero, hasta el último momento, supo disfrutar y hacerme disfrutar a mí. Cada vez que pienso en ella creo que han merecido la pena estos veinte años saltando, porque si fui la cura, aunque sólo haya sido por esas pocas horas que dura una competición, a la enfermedad y sufrimiento que se estaba llevando a mi abuela, todo tuvo sentido.

Cuando recuperé las fuerzas del todo, regresé a Canadá, a finales de 2014 para entrenarme de cara al Mundial de Kazán 2015. He incorporado de manera total a mi vida la práctica del *Mindfulness* como una forma de afrontar la vida, ya no sólo profesional, y he conseguido conocerme todavía más y asumir cómo soy.

A principios de 2015 llegué al Campeonato de España con una lesión en la espalda que llevaba tiempo molestándome. Me entorpecía durante los entrenamientos, y no conseguía que se curase. Quedé en segundo lugar, tras ser número uno doce veces consecutivas, debido a esa lesión, pero conseguí la clasificación para el Mundial de Kazán. Tras numerosas pruebas, infiltraciones y tratamientos no conseguían dar con la causa y no pude asistir al Mundial.

El *Mindfulness* te ayuda a enfrentarte a las lesiones, a no vivir la frustración que causa no poder entrenar adecuadamente y a no tener esa sensación de pérdida de tiempo mientras se cura. Simplemente, debes aceptar esa lesión como algo que forma parte de tu vida, y del trabajo que desempeñas y continuar con tu día a día de la mejor manera posible para ti y para los que te rodean. De nada sirve lamentarse, si el remedio no está en tu mano, siempre se puede extraer las cosas positivas que te ayudan a ser mejor.

Finalmente, a mediados de 2015 me detectaron, como ya he dicho, una enfermedad reumática crónica llamada Espondilitis Anquilosante.

Este hecho cambia mi vida por completo, pero es un cambio de perspectiva y de condiciones, nunca de meta. Esta enfermedad requiere cuidados paliativos, para hacer que no vaya a más, pero nunca irá hacia atrás. Mi alimentación, los entrenamientos, mi descanso diario no van a ser de otra manera, aunque sí más estrictos, lo que también es positivo para mi carrera deportiva. No es ni mejor ni peor; es simplemente algo más estricto, y quizá mis perspectivas deportivas y laborales tras los Juegos Olímpicos y el Mundial también serán diferentes.

Ya nunca volveré a ser el que era, pero, al fin y al cabo, ¿hay alguien que siga siendo el mismo toda la vida?

4. HISTORIAS DE SUPERACIÓN INCLUSO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE DE MASAS

El deporte en sí es una historia de superación. Optar por dedicar tu vida a alcanzar una meta, contando con la motivación que requiere cualquier práctica deportiva, es ya todo un logro. Es una vida llena de sacrificio y de pasión por tu trabajo, pese a estar expuesto continuamente a lesiones y a fracasos, que son los que realmente te hacen crecer. Pero ¿qué es superación? Superación es cambiar algo dentro de ti para hacerte ser mejor. En mi ámbito, por ejemplo, la zona de confort es lo que te hace sentirte seguro, es lo que sabes hacer sin llegar a esforzarte demasiado y lo que no te hace cansarte. La superación es hacer todo lo contrario: es abandonar esa zona de confort para ser mejor. Abandonar esta zona es muy difícil, ya que supone adaptarte a los cambios de manera ágil y sin que suponga un excesivo esfuerzo. En los saltos es muy difícil cambiarlo, ya que son movimientos muy precisos que si los aprendes de manera errónea desde un principio, el cambiarlos requiere mucha capacidad de sacrificio. Esa capacidad de salir de la zona de confort es lo que te hace ser un campeón. El cambio está siempre enfocado a perfeccionar tu técnica, haciéndolo frente a la frustración que ello supone conseguir un logro.

Esta capacidad de adaptación al cambio es la que me está ayudando a trabajar, actualmente, con mi forma física. Afrontar una lesión que sé que no va a remitir, sino posiblemente todo lo contrario, ha de hacerse de manera muy prudente y consecuente. Sé que mi cuerpo ya no va a ser el mismo, y no me lamento por ello, adapto mis formas y mis costumbres a mi nuevo estado, pues sé que esto me traerá cosas mejores, tanto para mi carrera profesional, como para la personal.

Antes de continuar hablando del mundo del deporte, no puedo dejar a un lado a la gente anónima que se encuentra a nuestro alrededor, grandes triunfadores fuera del deporte que merecen toda nuestra consideración. Me refiero a la gente que, alejados de la recompensa económica, lucha por sus metas, incluso por sus ideales y sus principios, aquellos que son los grandes luchadores de nuestra historia y, en muchas ocasiones, los grandes olvidados. Lo que somos hoy en día se lo debemos a muchos de ellos y ellas. Por ejemplo, nuestras abuelas, nuestras madres, son las grandes olvidadas ante un reconocimiento y un sacrificio diario, cuya única recompensa es nuestro bienestar. Han dedicado su vida a abrirnos el camino para mejorar nuestra situación, de manera desinteresada, y tienen toda mi admiración.

En el mundo del deporte los grandes mitos son los que han marcado historia. En España, deportistas como Miguel Induráin, Ángel Nieto, Manolo Santana, Fernando Alonso, Rafael Nadal, Pau Gasol, entre otros muchos, han logrado conseguir que nuestro país se sitúe en lo más alto del pódium deportivo de cada una de estas categorías, con todas las consecuencias positivas que ello conlleva para nuestro país. Pero no sólo se reduce a esto, sino que la mayoría de ellos han elevado un deporte minoritario hasta lo más alto, consiguiendo llegar al gran público y ganando el reconocimiento que los deportes minoritarios merecen. Cierto es que todavía quedan muchos deportes por ser reconocidos convenientemente, sobre todo en nuestro país, pero me genera una enorme satisfacción cuando un deporte no seguido por las grandes masas «sale del mundo desconocido» gracias a un nuevo triunfo, como ha sucedido con la Campeona del Mundo de Bádminton, Carolina Marín, o la Campeona de Natación Sincronizada, Gemma Mengual.

Ya incluso fuera de nuestras fronteras, en un deporte minoritario como es el mío, destaco por encima de muchos otros a mi entrenador en Canadá, Arturo Miranda. Quien, además de ser un gran amigo y excelente persona, es en la actualidad el entrenador del equipo nacional de Canadá. De origen cubano, representó a Canadá ocupando la quinta plaza en la modalidad de salto sincronizado desde la plataforma de tres metros en los juegos de Pekín. Arturo es mi gran aliado en Canadá y a él le debo muchas cosas a nivel personal, pero sobre todo le debo mi gran paso hacia adelante en el ámbito deportivo. Entrené bajo su mando desde el año 2011, con el fin de aumentar mi coeficiente, alcanzar la final olímpica y conseguir el mayor de mis éxitos. No sé si conseguí ese objetivo, pero lo que sí sé es que estuve con uno de los mejores, que ha conseguido extraer de mí todo lo positivo que puedo dar en los saltos, situándome entre uno de los mejores. Confieso que he tenido muchos entrenadores, pero la mitad de las veces no lograba avanzar con ellos. No sé si es por una cuestión de «química» entre nosotros, pero creo reconocer a un profesional cuando trabajo con él y Arturo es uno de los grandes, sin ninguna duda.

Uno de los consejos que Arturo me daba durante los entrenamientos es que a la hora de competir no debía improvisar lo que había aprendido en los entrenamientos: «la competición es una consecuencia del entrenamiento. Trabajar lo mejor posible y esperar a que el otro falle. Fíjate en lo tuyo, no mires a tus competidores, no te distraigas y espera a que los demás fallen. No puedes hacer más de lo que sabes, simplemente debes tener la mente despejada, jugar tu juego y esperar a que el otro falle», me decía Miranda. La piscina es un laboratorio y el campeonato es el lugar en el que presentas tu proyecto, decimos todos los que entrenamos en Canadá y, ciertamente, es una frase que me ha servido mucho y gracias a la cual he ganado muchos campeonatos.

Arturo Miranda también es el entrenador de Alexandre Despatie, otro de los grandes deportistas de los que quiero hacer mención. Alexandre, aparte de entrenar conmigo en Canadá y de ser un gran amigo, es uno de los grandes campeones en mi área. Es un

ejemplo de fuerza y de entereza; para él no hay obstáculos. Sus triunfos han sido tan numerosos que me atrevería a decir que lo ha ganado casi todo en este deporte: 9 medallas de oro en los Juegos de la Commonwealth, 4 oros en los Panamericanos, siendo el único saltador en la historia en ganar tres medallas de oro en los Mundiales en las tres disciplinas de saltos. En Barcelona, en 2003, se proclamó Campeón del Mundo en plataforma desde los 10 metros, y en su país, Canadá, en 2005, lo hizo igualmente desde el trampolín de 3 metros y 1 metro. Además, fue subcampeón olímpico en Atenas 2004 y volvió a repetir en Pekín 2008. Sólo le falta en su historial el oro olímpico. Lo que más me maravilló de él fue que a falta de 44 días para los Juegos Olímpicos de Londres, a pesar de sufrir un accidente en uno de sus entrenamientos, en el que se golpeó la cabeza en uno de sus saltos contra el trampolín, Alexandre pudo recuperarse a tiempo para acudir a los que fueron sus cuartos Juegos Olímpicos. Sabíamos que el oro sería complicado, y más con la aparición de los chinos LuoYutong y Qin Kai que no dejaron opciones a nadie, pero él, junto a su compañero, Ross Reuben, se metieron de nuevo en la Final, y una vez ahí, fueron 6.º.

Aparte del deporte que amo y practico, hay numerosas disciplinas y deportistas a los que siempre he admirado y he seguido, en parte quizá porque me siento muy identificado con su lucha.

Rafael Nadal es considerado uno de los más destacados jugadores en la historia del tenis y el mejor de todos los tiempos en pistas de tierra batida. Entre alguno de sus logros destaca que ha sido nueve veces ganador de Roland Garros, pero además ha sido el triunfador en el Campeonato de Wimbledon en dos ocasiones y finalista del Abierto de Australia en una. También ha logrado con España la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 (además de ser seleccionado para los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y como abanderado de España, cita a la que no pudo acudir, finalmente, por lesión) y forma parte como jugador internacional del Equipo de Copa Davis de España desde 2004, con el que se ha alzado con el triunfo en cuatro ocasiones. En tres ocasiones ha terminado el año siendo el tenista número uno del mundo en el ranking ATP, además de terminar cinco temporadas como número dos, una como número tres y una como número cuatro.

Aparte de todos estos logros, si algo caracteriza a Nadal es su fortaleza mental frente al rival. Por todos es conocida su forma de enfrentarse a los retos y su entereza frente a ellos. Tras sufrir numerosas lesiones, el propio médico de Nadal, Eduardo Anitua, declaraba, en octubre de 2014 a la Agencia Efe, que la salud física del jugador aguantaría el tiempo que aguantara su mente. «Un deportista de alta competición necesita un claro equilibrio entre el cuerpo y la mente. En una final como la de Roland Garros todo el mundo ve el enorme desgaste físico que supone para un deportista, pero quizá lo que la gente no ve es el desgaste psíquico que supone vivir permanentemente en competición, vivir todos los días de final en final. Eso es un sobreesfuerzo que, de no tener una mente muy bien entrenada y estructurada, lleva al agotamiento», añadía

Anitua. Y en este punto no puedo estar más de acuerdo. Para enfrentarse a un campeonato como Roland Garros, no es suficiente con un estado físico perfecto, necesitas un entrenamiento mental que no te permita caer y apartarte de las distracciones que te alejan del triunfo. Y es que Nadal controla a la perfección sus emociones. Cuando se bate con un rival lo hace jugando como él sabe, haciendo su juego, sin perder la calma en ningún momento, ni siquiera ante la derrota. Sin embargo, sus competidores conocen que están ante el más grande, e intentan hacer más de lo que saben hacer. Ahí es donde Nadal les gana. Desde que practico *Mindfulness* entiendo a la perfección el planteamiento que Nadal se hace frente a una competición, en parte gracias a esta práctica: mi fuerza es la mente.

Pero si por encima de todo tengo que destacar a un deportista con el que me siento completamente identificado ése es Valentino Rossi. El piloto italiano ha ganado nueve títulos mundiales en las tres categorías y es heptacampeón de la categoría reina MotoGP. Además, ha participado en la máxima categoría, con los tres grandes equipos de motociclismo: Honda, Yamaha y Ducati, siendo desde 2013, piloto del Movistar Yamaha MotoGP. En la actualidad, es el piloto con más podios (202), poles (61) y puntos (5.143) en la historia del Mundial de Motociclismo, y además ha conseguido el mayor número de victorias y podios en MotoGP. Tanto es así, que es considerado por la mayoría de los expertos y la prensa especializada a nivel internacional como el mejor piloto de la historia del motociclismo.

Valentino tiene un carácter especial, que lo hace más grande todavía. Así lo califica la prensa, como un piloto controvertido, pero con una gran personalidad. Una vez que se sube a la moto, el mundo que está a su alrededor no existe, desaparece. Ante cualquier problema personal que pueda perturbar su carrera, se alzan él y su meta: ganar. Y es en este punto en el que más identificado me siento con él.

Entre alguna de las peculiaridades que la prensa narra está la que protagonizó con los dirigentes de Honda, ya que consideraban, según el piloto, que ganaba porque su máquina era tan buena que nadie podía con ella. Valentino se fue cansando poco a poco de ellos y en 2003 empezó a negociar en secreto con sus rivales de toda la vida, Yamaha, con el fin de demostrar que era él quien hacía que la Honda corriera. En su autobiografía, el italiano cuenta que la pregunta es: «Y si no lo hubiera intentado, ¿qué?». Nada más comenzar la temporada 2004, encontró la respuesta: había acertado, porque en el primer gran premio del año, en Sudáfrica, se impuso con su nueva Yamaha.

Y quizá esto no deja de ser una anécdota que lo sitúa entre algunos de los deportistas más excéntricos, pero para mí no deja de ser la exigencia de un campeón que valora sus aptitudes por encima de marcas y empresas. En un negocio como el motociclismo, donde las marcas pujan por las cantidades más desorbitadas para acompañar a un piloto, hay que recordarle siempre, a las marcas y al gran público, que el campeón es el que se juega el triunfo por sus cualidades y sus aptitudes, no por el dinero.

Aun así, y en lo que más me puedo sentir identificado en este momento de mi vida es en la grave lesión que tuvo en 2010, durante la carrera de Mugello, en la que sufrió una terrible fractura abierta de tibia, la recuperación habitual de la cual suele superar los seis meses. El piloto se recuperó un mes y trece días después de su caída. Cuando tu meta es ganar, las lesiones te sobrepasan, pero has de sobreponerte de la mejor manera posible, adaptándola a tu nuevo estado físico. Poco a poco, todo va cambiando y tu meta estará mucho más cerca.

Existen otras grandes historias de superación que a todos nos han conmocionado, en especial a los que practicamos deporte. Kyle Maynard, por ejemplo. Nació en 1986 en Georgia (Estados Unidos), y sufre un trastorno genético conocido como amputación congénita, por el que no tiene ni codos ni rodillas. Sin embargo, gracias a una voluntad inquebrantable Kyle es el campeón de Atlanta de lucha libre. Y no sólo eso, sino que lo ha conseguido enfrentándose a deportistas que no padecen ninguna discapacidad. Además, ha sido el primer tetra amputado en conquistar el Kilimanjaro; es autor del bestseller *No Excuses (Sin excusas)*; ha aparecido en la televisión con Larry King y Oprah Winfrey, y es conferenciante internacional.

Otro ejemplo de superación que merece mención es el de Khamis Zaqout. Trabajador de la construcción palestino, sufrió un accidente en el que quedó parcialmente paralizado. Tras varios años en los que tuvo que aprender a moverse nuevamente, probó con varias disciplinas deportivas. Finalmente, se decidió por el atletismo. Después de muchos meses de duro entrenamiento consiguió una plaza olímpica en Dubái, donde estableció un récord mundial en lanzamiento de bala. Palestina, que hasta la fecha no había conseguido ninguna medalla en unos Juegos Olímpicos, ganó dos medallas de bronce y una de plata en los Paralímpicos, dos de ellas en lanzamiento de bala.

Por último, vale la pena destacar la historia de superación de Saúl Mendoza, quien a los seis meses de edad enfermó de poliomielitis. Su madre, pensando que se trataba de una dolencia pasajera no acudió a los médicos. Cuando, por fin, decidieron ir al hospital, el médico sólo pudo comunicarles el daño: el niño no podría utilizar sus piernas nunca más. Saúl estudió Ciencias Industriales en la Universidad Metropolitana. Actualmente, trabaja en nuevos y mejores diseños de sillas de ruedas. Además de su profesión, Saúl es un gran deportista. Su primer gran triunfo llegó en 1985, en el Maratón de México. Maratón que continuó ganando hasta 1998. Con veintiún años se clasificó para el equipo paralímpico de México en Seúl 1988, juegos en los que ganó una medalla de plata (200 metros) y dos de bronce (800 y 1.500 metros). Logró el Récord Mundial de tiempo en 800 metros, fue el más rápido en 5 kilómetros en Carlsbad en el año 2000 y obtuvo el segundo tiempo más rápido del mundo en el Maratón de Oita, en 1999. Es, además, conferenciante internacional. En sus conferencias sobre liderazgo utiliza su propia experiencia para incitar a los participantes a la reflexión, comparte sus experiencias de las olimpiadas y muestra con orgullo las medallas de oro obtenidas para demostrar a los asistentes que no hay nada imposible cuando se trata de alcanzar el éxito. En la

actualidad entrena y aprovecha los fines de semana para participar en competiciones por todo el país. A lo largo de su carrera ha ganado seis medallas en tres Juegos Paralímpicos y una medalla de oro en los Juegos Olímpicos como parte del equipo nacional de México.

5. LA CARA B DEL TRIUNFO

Me considero un gran amante de los deportes y como tal me gusta disfrutar de ellos. Como ya he comentado anteriormente, cuando era pequeño entrené para ser futbolista, pero no encontraba nada que me llenara por completo, por eso finalmente me decanté por los saltos de trampolín, que era lo que más pleno y realizado me hacía sentir, y, actualmente, lo sigue haciendo. Aun así, disfruto mucho viendo un buen partido de fútbol, incluso juego de vez en cuando algún partido, aunque también disfruto del motociclismo, la escalada o de un campeonato de natación.

Sin embargo, hay muchas diferencias entre los deportes de masas, como es el fútbol, y los minoritarios, como pueden ser los saltos de trampolín. Una de las grandes diferencias es el acercamiento y la empatía que el gran público siente por los jugadores, y esto tiene una lógica muy sencilla: el fútbol es un deporte al que te puedes «enganchar» con mucha facilidad, ya que hay dos rivales que luchan por la victoria, independientemente de la procedencia geográfica o la nacionalidad de cada equipo. Es un juego dinámico, en el que continuamente suceden «cosas», con las que puedes o no estar de acuerdo, pero que generan acción continua, debate y rivalidad. Además, es un deporte muy cercano para el público, ya que mucha gente lo practica.

Un deporte como los saltos de trampolín, en el que en una milésima de segundo se define la victoria o la derrota, es mucho más estático y monótono a nivel visual y, por lo tanto, no crea tanta expectación ni establece la misma empatía ni adrenalina en el espectador. En un campeonato, entre un salto y otro de diferentes contrincantes transcurre un largo periodo de tiempo para conocer la puntuación, tiempo que debes esperar frente al televisor, cosa que no es fácil de asimilar.

Por otro lado, la empatía que se genera entre el fútbol y el espectador es también debida, como ya he dicho, a que casi todo el mundo puede jugar al fútbol, ya sea mejor o peor, como aficionado, como profesional, o simplemente como un entretenimiento con los amigos, y por unos instantes se puede sentir algo parecido a lo que siente un jugador. Sin embargo, un deporte como el salto de trampolín no lo puede practicar cualquiera, si no es con una formación adecuada y una supervisión profesional; además, no es un deporte donde se genera competición y tensión entre un grupo.

Con esto quiero decir que ni un jugador de fútbol es más deportista que uno de un deporte minoritario, ni un saltador, por ejemplo, es más deportista que un jugador de baloncesto. Son disciplinas diferentes, que requieren más o menos constancia, esfuerzo deportivo, dedicación y espíritu de sacrificio, pero la diferencia estriba, principalmente, en el aspecto visual y participativo para el público.

Los jugadores de fútbol generan una gran expectación y adrenalina en los aficionados y sus vidas resultan más interesantes porque se les percibe como a héroes. Es lógico. Un deporte de contacto, en el que hay un movimiento continuo de jugadores, de un lado al otro del campo para conseguir el objetivo del equipo, donde la acción sucede de manera muy rápida y continuada, resulta mucho más atractivo que un deporte como el salto de trampolín, que requiere mucha más precisión y concentración.

Ocurre lo mismo con el tenis, el baloncesto y otros deportes muy dinámicos, en los que España ha cosechado grandes triunfos, y en los que gracias a nombres como Fernando Alonso o Pau Gasol, entre otros, han sido mucho más conocidos.

Sin embargo, el denominador común para los deportes minoritarios, lamentablemente, son las escasas instalaciones que nuestro país posee para los entrenamientos, lo que la mayoría de nosotros nos obliga a tener que marcharnos al extranjero.

Mi realidad es que para representar a mi bandera y a mi país, debo abandonarlo todo para poder optar a ser el mejor. Mis amigos, mi casa, mi entorno, mis raíces y, lo que ha sido peor para mí, mi familia, y esto no es algo que sólo me suceda a mí. Muchos de los grandes competidores de nuestro país deben irse fuera para encontrar, ya no sólo instalaciones adecuadas, sino entrenamientos y entrenadores acordes con sus necesidades. Vivir lejos para practicar el deporte que amas, además de ser tu trabajo y de representar a tu país, en algunas ocasiones acarrea muchas consecuencias negativas para tu vida personal.

Como ya he contado en un capítulo anterior, en mi familia se han vivido circunstancias poco agradables que requerían mi presencia, tanto por mí como para el resto de los integrantes, y residir tan lejos sólo ha empeorado la sensación de malestar, además de que me ha generado ansiedad y ha repercutido en mi trabajo como deportista a la hora de enfrentarme a un salto. No resulta cómodo ni agradable para casi nadie vivir una enfermedad lejos de cualquier familiar, abandonar tu hogar sin tener la posibilidad de elegir si lo que realmente quieres es avanzar en tu carrera como deportista. Debería ser una elección personal, no una imposición para llegar a lo más alto. No es posible que el nivel de nuestros deportistas esté entre los mejores del mundo y, sin embargo, no podamos entrenar en nuestro país.

Este hecho no es más que un concepto social, algo arcaico, en que el deporte de competición es entendido como una actividad extraescolar, no como una profesión, y es difícil encontrar entrenadores adecuados para un nivel muy avanzado de competición en nuestro país, ya que tampoco se les reconoce ni se les cuida como merecen.

Sin ir más lejos, si entrenas en España, en un deporte como el mío, el entrenamiento comienza a las 10 de la mañana y acaba a las 2 de la tarde, vuelve a comenzar a las 4 y termina a las 8. Este horario, además de ocupar todo el día, con horas muertas que no puedes aprovechar para tu beneficio, no te prepara para una competición real, ya que cualquier competición suele empezar a las 9 y terminar a las 5, y esto, a la

hora de participar en un campeonato se nota mucho. Además, somos pocos los deportistas que podemos dedicarnos plenamente y de manera exclusiva al deporte, porque el sueldo no es suficiente para poder vivir de forma independiente, eso cuando se da la circunstancia de poder cobrar un sueldo, que no todos lo cobran, ni mucho menos.

Por otro lado, los entrenadores con los que cuenta nuestro país necesitan una mayor y mejor formación, más reconocimiento, más cursos de reciclaje, un conocimiento real de las nuevas técnicas que se usan en otros países y un estudio acertado de los contrincantes, todo esto, entre otras muchas carencias por cubrir. Pero, lamentablemente, esto no es así.

Para cosechar un triunfo que en definitiva es para mi país debo abandonarlo, y es algo con lo que todos los deportistas de disciplinas minoritarias debemos contar.

Con esto no quiero decir que no entienda que los deportes de masas deban contar con las mejores instalaciones y entrenadores, todo lo contrario. Quiero decir que todos los deportistas deberían contar con las mismas oportunidades al elegir si quieren entrenar en España o, por el contrario, prefieren desplazarse fuera. No debería existir un único camino.

Al fin y al cabo, cuando uno de nuestros deportistas en cualquier campeonato o, por ejemplo, en las Olimpiadas, cosecha un éxito, éste es celebrado por todos y todos nos enorgullecemos de pertenecer a un país en el que abundan los campeones deportivos, ya que esto ensalza la marca España y nos posiciona a nivel internacional.

Pero la realidad es que, ese éxito, en la mayoría de los casos, se debe a la constancia y al espíritu de sacrificio del deportista, que en muchas ocasiones se ha visto desasistido de infraestructuras y ayudas en su propio país. Es necesario que exista un compromiso con el deportista a varios niveles, tanto económico como formativo y a nivel de instalaciones.

6. «NO SOY SÓLO CUERPO, SOY MENTE»

En definitiva, y tras leer todas estas páginas, se puede extraer que el verdadero camino para el triunfo de un deportista no es sólo tener unas óptimas cualidades físicas, sino también una mente fuerte, que sea el motor de esas aptitudes. Todo deportista conoce su meta, pero conseguir llegar a ella es una cuestión de fortaleza mental y de sacrificio constante.

Desarrollar mecanismos mentales para desempeñar bien tu juego es la mejor de las estrategias para ganar, pero también saber cómo hacer frente a emociones negativas que entorpecen tu camino hacia el triunfo es la llave que abre todas tus puertas. Esta llave también puede aplicarse a la vida personal; la persona que maneja sus emociones tiene muchas más posibilidades de triunfar que la que no lo hace.

Ante cualquier obstáculo es muy difícil centrarse en el verdadero sentido de tus actos, eso está claro, pero convertirlos en algo positivo, que te hagan crecer y aprender, no es tan sencillo si no entrenas tu mente para ello.

En este sentido, mucha gente me pregunta cómo es subirse a una torre, equilibrarse y dominar el trampolín, y qué se siente desde allí arriba. Yo siempre contesto lo mismo: miedo. Pero no es un miedo negativo, es un miedo parecido al «respeto», ya que sé que si realizo un movimiento erróneo, si me desconcentro o me despisto, el resultado puede ser nefasto. Siempre que me enfrento a un salto cuento con ese miedo, me acompaña porque me protege y me hace consciente de dónde estoy y lo que estoy haciendo. Sería muy pretencioso por mi parte decir que no siento miedo, claro que lo siento, pero lo convierto en algo positivo para mí, procurando que me sirva para ser mejor y ser más precavido, no para que me paralice y me impida seguir hacia adelante.

Resulta difícil explicar lo complicado que es en la práctica realizar un salto de trampolín de manera correcta, y esto se debe en parte a la poca difusión que tiene y en consecuencia al poco conocimiento que de este deporte posee el gran público. Sin embargo, me encantó la experiencia en ¡*Mira quién salta*!, ya que al ser un *reality* tanto concursantes como público pudieron comprobar en tiempo real la dificultad que entraña enfrentarse a un salto.

Me encantó poder dar a conocer al público algo más del mundo de este deporte. Reconozco que, a nivel televisivo, no es lo mismo que un campeón mundial explique las dificultades de un salto, a que lo haga un periodista del corazón o un cantante famoso. En este sentido personas como Lydia Lozano, Raquel Mosquera, Álvaro Muñoz Escassi,

Sonia Ferrer, Olvido Hormigos, Olivia Valère, Antonio Rossi, Maribel Sanz, Tamara Gorro, Fortu, Rafael Amargo y Verónica Hidalgo, entre otros, ayudaron mucho a la difusión de este deporte. Gracias a este programa, mucha gente conoció esta disciplina.

Creo que mi paso por ese programa fue un gran acierto, tanto para mí personalmente como para el resto de los compañeros que compartimos este deporte de manera profesional en nuestro país. Por fin se dio a conocer al gran público y, en algunos instantes, sentí gran reconocimiento a mi labor; además, a mí me encantó la experiencia del mundo de la televisión y la comunicación, las cámaras, la tensión, cada gala se parecía a la competición. Tanto me gustó, que me formé como presentador e incluso presenté algún programa, unir saltos y comunicación es algo que me ha cautivado.

Como he dicho en numerosas ocasiones, conseguir que las emociones negativas formen parte de ti, y convertirlas en algo positivo, que te empuje a seguir, no es una tarea fácil y sólo se consigue realizando para ello algunas técnicas, como el *Mindfulness*.

Sin ir más lejos, y como ya he comentado antes, mientras escribía este libro recibí la noticia que marcará el resto de mi vida, quizá por encima de cualquier otra cosa: una enfermedad reumática crónica llamada Espondilitis Anquilosante.

En un principio, hacer frente a un impedimento físico, muy por encima de las lesiones que he padecido hasta ahora, fue un jarro de agua fría, pero por otro lado, encontrar por fin la causa de mis dolencias también fue un alivio. Nunca he estado enfermo, ni he padecido ninguna enfermedad que me haya separado de los saltos de trampolín, aparte de alguna dolencia típica como puede ser la mononucleosis. Pero aun con mononucleosis, me presenté al Campeonato del Mundo en Melbourne (Australia), e incluso con mucha fiebre quedé entre los mejores del mundo. Entonces, ¿qué me impide continuar con mi vida, tal y como la concibo ahora?, ¿una enfermedad como ésta? En realidad, lo único que me lo impide, si me dejo llevar, soy yo mismo y mi mente.

Muchos pensarán que debo retirarme, que es el fin de mi carrera deportiva, pero yo no lo creo, no lo veo así. De hecho, me estoy preparando para la clasificación de mis cuartos Juegos Olímpicos, disfrutando como siempre de los saltos y concentrado en mi objetivo: ganar.

Es posible que mi cuerpo, tal y como me advierten los médicos, me falle. Ya no es el mismo que cuando tenía quince años. Pero eso es algo con lo que contaba hace tiempo. La edad no perdona a nadie, y lo más conveniente para todos es saber cómo adaptarse a ese nuevo cambio. Tomar conciencia del cambio de estado físico es uno de los mayores logros que la mente puede conseguir. Ser consciente de que algo en ti ha cambiado, como tantas otras veces ha sucedido, no es más que habituarse y ser flexible ante lo que está por venir.

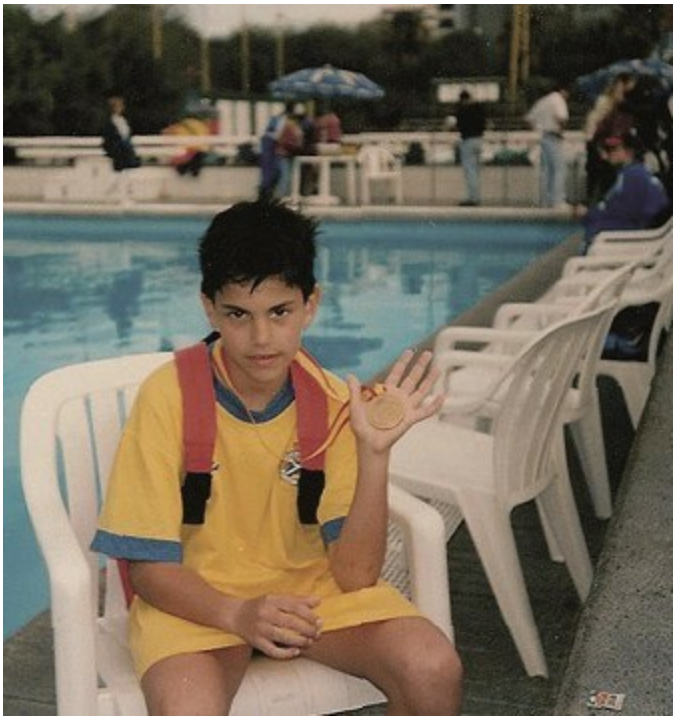
He vivido innumerables situaciones, he visitado muchísimos países y continentes y he conocido a mucha gente; como a Maradona, que me entregó la medalla de plata en las Worldseries de Dubái; al rey don Juan Carlos I; al actual rey Felipe VI, cuando todavía era príncipe; a doña Sofía cuando era reina, que tras estar viendo mi competición, se

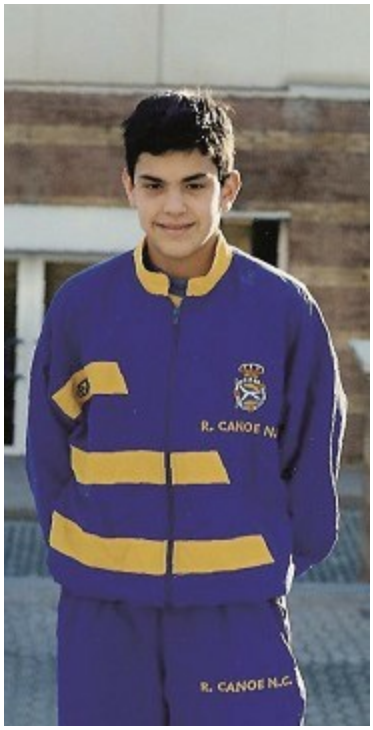
acercó a felicitarme en la Villa Olímpica cuando estaba con mi familia, y a personajes políticos como Esperanza Aguirre y al presidente José Luis Rodríguez Zapatero, quienes me han entregado medallas de mérito deportivo a lo largo de mi vida. Conocer a personas tan diferentes y poder disfrutar de todas estas vivencias también te ayuda a crecer por dentro y a sentirte más lleno.

Desde temprana edad, ya tenía claro lo que quería hacer y a qué quería dedicar mi vida. Me hice fuerte. Eso también me ayudó a elegir de manera más adecuada lo que quería y lo que no quería en mi vida. Como siempre digo, tengo mucha suerte, pero todo lo que soy es producto de un esfuerzo y una dedicación absoluta en hacer lo que quería hacer: dedicarme a los saltos de trampolín y ganar.

Ganar implica luchar y ni siquiera una enfermedad, en esta ocasión, va a conseguir que tire la toalla.

Soy Javier Illana, no soy sólo cuerpo, soy mente.




R. CANOE N.C.

AÑA

¡MIR UIÉN
SA TA!

АССОЦИАЦИЯ

Stockholm

FINA/MIDEA DIVING WORLD SERIES 2013 -
Fina
OMEGA
Midea

rtve.es

BBC
ESP
JAVIER ILLANA GARCIA
ROUND 1
DIFFICULTY 3.0
PIKE POSITION
BACK 2½ SOMERSAULT

© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre

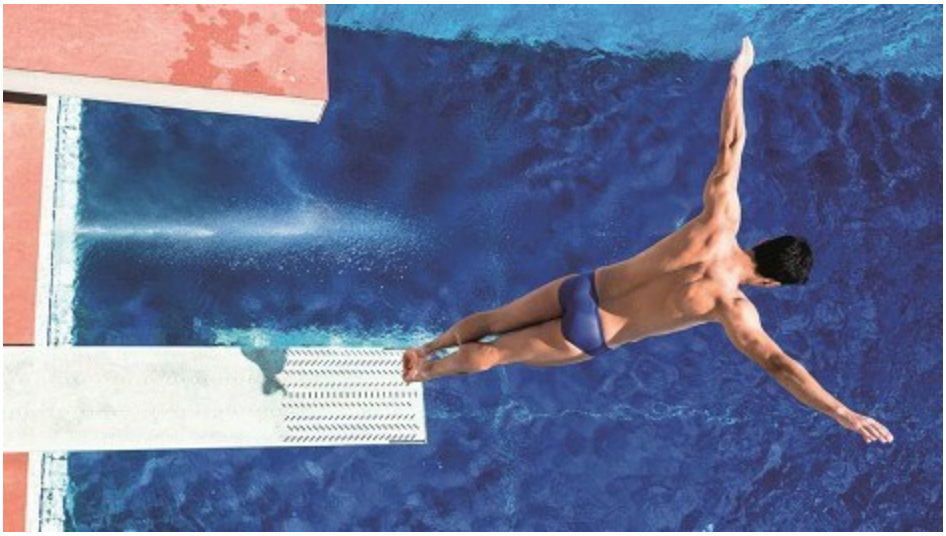
© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre



© Pilar Silvestre

© Pilar Silvestre

HENS 004

No es el cuerpo, es la mente
Javier Illana

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, microbiogentleman.com, 2016
© de la imagen de la portada, Pilar Silvestre

© Javier Illana, 2016

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2016
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2016

ISBN: 978-84-16253-62-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

INTRODUCCIÓN	4
1. SÍ AL DEPORTE	6
2. LOS SUEÑOS, LOS OBJETIVOS	25
3. CÓMO CAMBIÓ SU VIDA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS	30
4. HISTORIAS DE SUPERACIÓN INCLUSO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE DE MASAS	38
5. LA CARA B DEL TRIUNFO	44
6. «NO SOY SÓLO CUERPO, SOY MENTE»	47
GALERÍA FOTOGRÁFICA	50
CRÉDITOS	66