

JOSE A. GARCIA



Mireia Belmonte sonríe durante la entrevista concedida ayer a MARCA.

hago es centrarme en la brazada o la patada, en algo que pueda hacerme sentir mejor. El cuerpo no está al cien por cien todos los días y la mente tampoco. Sólo queda hacerlo lo mejor posible.

**P. Siempre sale a la piscina con cascos, ¿la música le motiva o es para aislarse?**

**R.** Para mí es una forma de evadirme y de motivarme.

**P. ¿Tiene alguna preferencia?**  
**R.** Suelo escuchar *reggaeton* antes de competir.

**P. Antes de lanzarse a la piscina, ¿sigue notando los nervios en el estómago?**

**R.** Si tienes nervios es bueno porque significa que aún vives eso como algo especial. Si no lo noto, ¡vaya rollo! Me gusta sentir los nervios en el estómago porque me hace sentir viva. Soy feliz.

**P. Una vez en el agua, ¿va controlando a las rivales o va a lo suyo?**

**R.** Depende del estilo. En mariposa como mucho las ves en algún viraje, en croll es más

fácil y en espalda es imposible. Es guiarte de lo que sientes. No debes fiarte nunca de los demás sino de uno mismo.

**P. ¿Hay forma de poder controlar los tiempos mientras está nadando?**

**R.** No puedes. Por eso muchas veces toco pared y me sorprendo. En mi caso no controlo el tiempo.

**P. ¿Vuelve satisfecha con estas dos medallas o cree que podías haber logrado más?**

**R.** No. Lo di todo.

**P. ¿Qué planes tiene ahora?**

**R.** Esta semana descansar en Río y pasármelo muy bien. Creo que me lo he ganado.

**P. ¿Le preocupa la situación de la política española?**

**R.** Me preocupa cómo se va a tratar el deporte. Hemos hecho milagros con las ayudas que hemos tenido estos años. Los deportistas somos un poco la alegría de gente que lo está pasando mal económicamente. Me siento una privilegiada de hacer lo que me gusta y vivir bien. ■

## ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia **Ramírez**



# No son las medallas, son los valores

**M**ireia Belmonte, Lydia Valentín, Maialen Chourraut, Rafael Nadal y Marc López. Cada vez que hemos visto conquistar una medalla nos hemos emocionado. Pero de verdad, no nos engañemos. Los españoles no somos resultadistas, no. Lo que valoramos son los valores. No hubo más que ver la reacción de todos en las redes sociales cuando Nadal perdía contra el Potro. Fue una explosión de júbilo, de emoción, de reconocimiento al trabajo y al esfuerzo, de sentirnos orgullosos de alguien que defiende su pasión, los colores, el tenis y los valores por donde quiera que vaya.

Los españoles queremos medallas, por supuesto, pero sobre todo, lo que deseamos, son personas que nos inspiren y que reflejen el modelo de sociedad en la que queremos vivir. Una sociedad basada en el esfuerzo, la lucha, la garra, la honestidad, la humildad, el trabajo, la perseverancia, la ilusión y la garra.

Mireia, Lydia, Maialen, Marc y Rafa... por ahora. Miremos sus historias. Historias de superación, de insistencia, de fe y creencia en ellos y en sus equipos de trabajo. Decía Lydia que llevaba tiempo queriendo celebrar una medalla que tenía que haber celebrado cuatro años atrás. Ganar el primer metal español para la halterofilia es hacer historia. Duras horas para recuperar una lesión y arriesgar tu salud para luchar por un sueño. O Maialen, madre de una niña pequeña. Si ya es difícil ser deportista en España, súmame ser mujer, un deporte con poca visibilidad y compaginar los duros en-

trenamientos con la maternidad. Hay que ser de otra pasta para lograrlo.

De Mireia ya nada nos sorprende porque se supera en cada campeonato. No sólo es el talento lo que cuenta, sino la actitud y el saber que querer es poder. ¿Y Nadal? El día que le tocaba jugar tres partidos la prensa le preguntó que qué le parecía. Imagino que con el ánimo de sacarle una crítica. Y contestó lo perfecto: "No voy a entrar en nada, esto es lo que hay".

Y es que hay personas que saben aceptar las situaciones imperfectas de la vida. Las asumen y dejan la queja de lado para poder centrarse en su objetivo. Ni una situación dura es capaz de des-

## La actuación de Nadal derivó en una cascada de reconocimientos

pistarles, porque en sus cabezas sólo está seguir luchando por lo que desean y merecen. Las personas victimistas pierden el tiempo en decir que es inhumano jugar tres partidos y bla, bla bla... Él se centró en su momento y después tomó decisiones. Puso su atención en lo importante y actuó. Unos actúan y vencen, otros se lamentan y se quedan en el camino.

Tenemos gente de otra pasta, que sin los recursos y apoyos que tienen otros países para el deporte, consiguen sacar oro, plata y bronce a base de valores. Nos emocionan y nos inspiran.

🐦@Patri\_Psicologa



Rafa Nadal (30) se despide de los aficionados tras la final.