

¿CÓMO LLEGAR A SER CAMPEONA DE EUROPA?

Creo q hay que ir algunos años atrás.

Lo primero y fundamental es por supuesto aprender a nadar, eso, si quieres serlo en la natación. Casi sin notarlo, con que aprendas un poco más de la cuenta, ya eres nadadora. Entonces la natación es solo un juego. El juego de ir a entrenar con tus hermanas, de ver a tus amigos, de bucear de vez en cuando, hablar de esto en el cole... El juego de no poder ir a los cumpleaños de tus amigas, es una de esas cosas q te marca. Pero de eso ya hace tiempo, ahora no es importante.

Para llegar a ser campeona de Europa necesitas estar rodeado de campeones de Europa en quererte, de los que te apoyan en todo momento, que te quieren cuando lo haces bien y cuando no lo haces tan bien, porqué, ante todo, los nadadores nunca lo hacen mal. Esos campeones de Europa son la gente que va pasando, que siempre recuerdas en los momentos buenos y en los peores, que no sabes si son ellos los que pasan, o si pasas tú. No son necesariamente nadadores, pero cuando María Peláez ganó en Sevilla, todos ganaron con ella, esos son los campeones a los que me refiero.

Por supuesto, para ser campeona de Europa necesitas un entrenador, o más. En mi caso, hay un entrenador en un primer plano, Fernando Tejero, y muchos detrás de él, de los que también he aprendido. Claro que sin Antonio Gómez, a lo mejor no hubiera llegado Fernando. Pero hay muchos entrenadores que, sin haber sido mis entrenadores, han sido consejeros, y fue importante aprender de todos, escucharlos con los cinco sentidos para saber más de natación...y de vida.

España esta llena de campeones de Europa en potencia, que necesitan saber más acerca de todo para llegar a ser una realidad. Voy a decir todo lo que se acerca de cómo llegar a ser campeona de Europa, lo que yo he necesitado y, cuando acabe, pensaréis: "era muy fácil". Pensaréis que todo son cosas que ya sabíais.

Lo primero, aunque parezca un poco absurdo, es que este es un deporte en equipo, no de equipo, pero si en equipo. Es preciso que tanto el entrenador como los nadadores lo entiendan así. Es importante que lo entiendan así porque si todos los compañeros se sienten en equipo, el ambiente será bueno y eso es fundamental. No quiero decir que todos tengan que ser mejores amigos o ir siempre juntos, pero si que si tu trabajas, el de al lado esta a gusto contigo, y trabajara a gusto. En este aspecto he tenido bastante suerte.

En segundo lugar, lo más importante de todo para mí, ha sido algo q me han enseñado muchas personas: la ilusión, la alegría, la magia y disfrutar. Fernando siempre ha tratado de dar a sus nadadores la formula de la ilusión, lo ha intentado, en la mayoría de los casos hemos sabido comprenderla, también habrá, probablemente, los que no lo hayan llegado a entender.

La alegría, creo q siempre la he tenido, hay que llevarla dentro, claro, pero son los demás los que te hacen saber que la tienes para que puedas sacarla.

La magia, creo q la magia a lo mejor les ha hecho poner caras raras, o pensar que estoy loca, pero voy a explicar mi magia, bueno, y la magia de todos los que queráis disfrutarla. Nuestra magia no es la magia de los brujos, las meigas, las hadas ni los hechiceros. Magia es una sonrisa, una serie bien hecha, una carta a una amiga, es un libro, una palabra de animo, la luna, el sol, la luz. Magia es llorar de rabia por un entrenamiento que no sale bien y volver a intentarlo al día siguiente, magia puede ser una canción de Silvio Rodríguez, una charla de Fernando, de las que nos da los sábados, un abrazo de tu madre o un beso de tu novio. La ilusión es magia, y la magia trae ilusión. Hay magia en la alegría y en el agua. Y hay magia en quedar campeona de Europa. Magia... es lo que yo sentí en Sevilla.

Disfrutar, es el consejo que escuchas a todo el mundo, pero que nunca estas harta de escuchar. Disfrutar es alegría, es ilusión y es magia.

En tercer lugar un secreto, aunque es un secreto que casi todos habrán hecho alguna vez. Para ser campeona de Europa, María Peláez ha sido cientos... ¿qué cientos? ¡Miles de veces! campeona de Europa, del mundo y olímpica en entrenamientos. Es algo muy aconsejable, pero necesitas tener la imaginación de cuando eras pequeño y jugabas a ser alguien o algo, quizás parece infantil, pero funciona muy bien. Quieras que no cuando llegas diez veces campeona en un mismo entrenamiento, llegas a convencerte de que esta a tu alcance conseguirlo. Es preferible y mucho más fácil poner esto en práctica durante los entrenamientos en los que haces buenos tiempos. Pero para mi ha sido muy importante saber soñar despierta.

Otra cosa, difícil, pero imprescindible es no perder la confianza en uno mismo ni en el entrenador. Y por supuesto, que el entrenador tampoco pierda la confianza en ti, ni en si mismo. Y que ambos lo sepan, es

decir, que exista la comunicación. Está bastante claro que esto no es suficiente para llegar a campeona de Europa... aun no he dicho que hace falta entrenar. Necesitas una constancia, disciplina, voluntad. Necesitas salir a flote cuando las cosas no vayan bien. Aprovechar todas las oportunidades, porque puede ser la última, necesitas desear cosas. Necesitas decisión, apoyo, fe en lo que haces. Porque puede que mañana ya seas campeón de Europa, pero también puede que no lo seas hasta dentro de dos años y puede que no llegues a serlo nunca... pero, si no llegas a serlo, al menos que nadie pueda decir que no lo has intentado. Muchas veces necesitas empezar de nuevo, borrar algún día, recordar muchos otros. Pensar siempre que mañana puede ser tu mejor día, aunque hoy haya sido el peor. Necesitas ser fuerte psicológicamente, y a veces necesitas a alguien que te haga ver todo desde otro punto.

Hacía tiempo ya que yo sabía que valía 2:10, pero este verano estaba segura de que lo iba a hacer en la concentración previa al europeo. Se lo dije a mi madre 3 semanas antes de nadar, y Fernando también lo sabía, los dos lo habíamos comentado ya delante de Jimmy, Jorge Sánchez, no se si ellos se lo tomaron en serio, pero fue uno de los momentos en los que sientes la magia.

El día anterior al 200 mariposa, nadé los 200 estilos, y mi actuación no fue demasiado brillante, por no decir, que fue desastrosa. No puedo decir que no le di importancia a esto, claro que me afectó, pero por la tarde no era ya la misma persona que nadó 200 estilos esa mañana. No podía ir mal el 200 porque yo iba a hacer 2:10, y lo iba a hacer ya desde hacía un par de años, había esperado demasiado tiempo como para tener que seguir después del 24 de Agosto. Los dioses estaban conmigo, estaba conmigo mi familia, el público, los que lo vieron por la tele e incluso los que no lo vieron. Pero lo más importante es que yo estaba conmigo. Iba a nadar para mí y no me podía fallar. Además eso lo había hecho miles de veces en los entrenamientos.

Luché, nadé para mi, nade para todos los que quisieron disfrutar conmigo...y fui CAMPEONA DE EUROPA!!!