

ÍNDICE

PRÓLOGO. Competir de Manel Estiarte	9
AGRADECIMIENTOS	13
INTRODUCCIÓN. Líderes y fortaleza emocional de Luis Villarejo	15
ONA CARBONELL , la vida en ingravidez de una sirena con fobia al frío. Lucía Santiago	19
El producto se llama TERESA PERALES . Natalia Arriaga	29
GEMMA MENGUAL , la madre medalla. Juan José Lahuerta	37
PAU GASOL , liderar con el ejemplo. Antonio Martín	45
El liderazgo silencioso de ALBA TORRENS . Ricardo Molinelli	55
JOEL GONZÁLEZ , el imperturbable. Jenaro Lorente Sanjuán	63
El otro cerebro de RAFA NADAL . Miguel Luengo	73
CAROLINA MARÍN , el volante de oro. Olga Martín Muñoz	83
RUTH BEITIA , la chica que susurraba a los listones. José Antonio Diego	91
MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ , a ritmo de Michael Jackson. José Antonio Diego	101
RAÚL ENTERRERÍOS : orden, disciplina, colectivo. Javier Villanueva	109
CARMEN MARTÍN , el corazón de las «guerreras». Javier Villanueva	117
EVA CALVO , la Pitágoras del Mondolío Nako. Ana Boy	125

PATRICIA GARCÍA , contagiando la pasión por el rugby. Cristina Cueto García	135
MANEL TERRAZA , capitán y caballero. Olga Martín Muñoz	141
ALEJANDRA QUEREDA y el ejemplo de Renoir. Óscar González	149
GARBIÑE MUGURUZA , entre dos aguas. Santiago Aparicio	159
Metallica y el guía de hierro, JAVIER GÓMEZ NOYA . Adrián Rodríguez Huber	169
MANUEL PIÑERO , el legatario de Seve Ballesteros Sergio Álvarez	179
MAIDER UNDA , gestora y gerente de una vida singular. Ramón Orosa	187
LIDIA VALENTÍN : lo llaman genética, pero es sacrificio. David Ramiro	197
MAIALEN CHOURRAUT y el cuadrinomio perfecto. José Antonio Pascual	205
La madurez de MARINA ALABAU . Miguel Ángel Moreno	215
JENNIFER PAREJA III VIII.XII . Francisco Ávila	225
ALEJANDRO VALVERDE , la obra maestra del carpintero. Carlos de Torres	233
RAY ZAPATA y su mentor, Gervasio Deferr. Antonio Gutiérrez de Rueda	245
JAVIER HERNANZ y el K4: disciplina, constancia y confianza. Iñaki Dufour	255
JAVIER FERNÁNDEZ , una carrera de película. Antonio Soto	267
MIREIA BELMONTE y la alergia al cloro. Roberto Morales	277
GALERÍA DE AUTORES	289

Prólogo

Competir

Os podría contar muchas historias. Participar en seis juegos olímpicos es un capital formidable de experiencias. Os podría contar la emoción del debut en Moscú 1980, una emoción efervescente, juvenil, desbordada. Os podría contar la sobria intensidad de Sídney 2000, veinte años mayor, una emoción serena, madura, de fin de trayecto. Os podría contar la derrota y la victoria. El infierno de perder en casa la final olímpica de 1992. ¡En casa! ¡Maldita sea! Delante de los míos. Miro hacia la tribuna de las piscinas Picornell y todavía veo a mis padres, que no han podido aplaudir el triunfo soñado. Os podría hablar de la victoria, de lo que es verdaderamente estar en el cielo de la victoria olímpica, del éxtasis; todos nosotros –los hermanos del waterpolo– cogidos de las manos. Os podría hablar de unas emociones incontenibles. He sido un privilegiado. Participar seis veces en los juegos me ha regalado todos los sentimientos que caben en el deporte, o sea, en la vida. Pero no os quiero contar esas inagotables emociones, sino algo diferente.

A los que participáis en vuestros primeros juegos no voy a pedirlos que no os brillen los ojos cuando desfiléis en la ceremonia inaugural; ni tampoco a vosotros, los que acudís a vuestros últimos juegos, os pediré que no os emocionéis en la despedida de una vida dedicada al deporte. No voy a pedirlos que no saboreéis la convivencia en la Villa Olímpica, ni que frenéis la admiración por los grandes campeones con los que coincidiréis. No. Hacedlo. Disfrutad, emocionaos... Pero os pido algo: os pido que compitáis, que compitáis con el alma, con el corazón, con toda la energía que tenéis... Porque no sabéis si habrá una nueva oportunidad de hacerlo. Los juegos son bonitos, son preciosos, son una maravilla. ¡Pero hay que competir!

Vosotros no os acordaréis, pero durante una larga época el deporte español era en blanco y negro. Ahora nos parece una historia antigua, pero no hace tanto tiempo de ello. Os aseguro que era en blanco y negro. Había talento, claro que sí, pero a la hora de la verdad éramos blandos. Éramos mentalmente débiles. Nos valía con participar y cualquier argumento –y teníamos muchos argumentos en contra– servía como excusa para justificar una actuación discreta.

Hasta que llegó el cambio a nuestro deporte. Y es un mérito de mucha gente. Personas como Fermín Cacho, Arancha Sánchez Vicario y muchos otros. Cambiamos a base de recibir golpes, llorar y madurar. Nos endurecimos. Dejamos de ir a los juegos para disfrutar: fuimos a competir. Queríamos ganar. Nosotros, el equipo de waterpolo, fuimos parte de ese cambio radical que nos permitió pasar del blanco y negro al color. Aparcamos las excusas y nos impusimos la norma de competir por todo. Siempre.

Fue un cambio mental: si pierdo, no estoy contento, aunque haya jugado muy bien. Y, con esta nueva mentalidad, durante más de una década, estuvimos siempre arriba. Construimos una poderosa jerarquía en el waterpolo mundial. En 1990 éramos subcampeones del mundo y en 2001 fuimos campeones. Y en un 80% el equipo fue el mismo a lo largo de esa década. ¿Por qué ganamos tanto? Porque nuestra mente era la más fuerte. Porque dejamos de distinguir entre juegos, mundiales o europeos; para nosotros sólo había competiciones. Competiciones en las que dejarnos la vida para ganar. O para intentar ganar. Dejamos de lado los anillos, las luces, las liturgias. Ganar, ganar como alimento para seguir ganando, sin importarnos qué día era, dónde estábamos, contra quién jugábamos, ni qué campeonato disputábamos.

No éramos un equipo perfecto. Al contrario. Éramos un equipo imperfecto formado por jugadores llenos de defectos individuales, pero teníamos una ventaja enorme: creamos ese equipo aceptando nuestros defectos. Aceptamos y asumimos el defecto del compañero y lo compensamos con la virtud de otro. Yo fallaba, pero otro lo arreglaba. Él no llegaba, pero yo le cubría. Nosotros fuimos mejores que la suma de todos los «yo». Comprendí que yo podía seguir siendo siempre el máximo goleador de los juegos, pero que el equipo rendía mejor si yo me sacrificaba por el colectivo. Cambié. Dejé de ser el goleador individualista y di la vida por el equipo y este me compensó ganándolo todo.

Nos hicimos competidores salvajes. No un día, ni cuatro años. Siempre. Durante una década que ahora me parece casi eterna competimos para ganarlo todo, aun sabiendo que éramos ese equipo imperfecto que os digo. Hacíamos muchas cosas mal, individual y colectivamente, pero cuando entrábamos en la competición, ¡ay, amigo!, entonces aparecía nuestra fuerza mental y nos comíamos el mundo. Éramos un grupo de salvajes llenos de imperfecciones, pero nuestra fuerza mental... ¡nos hacía perfectos!

He visto esa misma fuerza mental en Pau Gasol o Rafa Nadal. Ganas cuando olvidas que estás en unos juegos olímpicos. Cuando compites como si fuera una competición más, aunque en tu interior sepas que nada posee el aroma mágico de unos juegos. No malinterpretéis mis palabras: son consejos que casi ni son consejos y, desde luego, no pretendo dar lecciones de vida. Sólo es mi visión ahora, en este momento, muchos años después de haberme retirado, cuando veo el deporte desde otra perspectiva.

Amo los juegos olímpicos. En ellos he vivido todas las emociones que uno puede sentir y ¡claro que te emocionan! ¡Claro que hay que ser felices en los juegos! ¡Claro que hay que hacerse un selfi con Usain Bolt o Michael Phelps! ¡Disfrutad de los juegos! Pero no perdáis de vista que el deporte es competir, la esencia es competir, no hacerse fotos. Competir con esa fuerza mental que cambió el blanco y negro por el color, que cambió las excusas por victorias. A quienes vais a Río os digo que no perdáis la oportunidad: hay que disfrutar los juegos pero, por encima de todo, hay que competir.

Manel Estiarte

Exjugador español de waterpolo, campeón olímpico en 1996 y mundial en 1998



Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a todos los protagonistas de este libro por su colaboración, así como a sus federaciones deportivas, a la Agencia EFE, LID Editorial, el Comité Olímpico Español, el Consejo Superior de Deportes, LaLiga4Sports, Gabriel Sáez (GoFit), Asisa, BBVA, Bridgestone y P&G España. A José Antonio Hurtado y Javier Fernández (RFEBM), BRT News, Cohn & Wolfe, Eva Solans (Fundación Telefónica), Esther Robledo (Ketchum), Pedro Lamelas (A Toile Comunicación), Cecilia Casla (comunicación Garbifie Muguruza), Alberto Nevado (FEB), RFE-Ciclismo, badmintonwire, Nacho Casares, Olga Dynina, Isaac Álvarez, Diego Souto y Jesús Renedo por sus aportaciones gráficas. Y también a la Fundación Telefónica por sus fotos, a Toni Nadal, Carlos Costa, Francis Roig y Manolo Santana, Miguel Ángel Caderot, responsable de prensa de la Federación Española de Golf, Enrique Prendes, de la Federación de Piragüismo; Luis Brasero, entrenador de la selección española de piragüismo del K4-1000; Marta Calvo, José María Martín Xixo, Rafa Aguilar, Xevi Buch, Dani Ballart, Mar Sanromà, Pep Marí, Albert Estiarte y Miki Oca; Luis Crespo, entrenador de Maider Unda; al exfutbolista del Athletic Club, Koikili Lertxundi; Alex Guyader, Pastora Neira, Iván Pastor, Theresa Zabell, Federación Española de Vela, Malabau.com, Connect Malabau, María del Carmen Vaz, Club Náutico Sevilla y Nowalia; Jesús Carballo, presidente de la Federación Española de Gimnasia (RFEG); al seleccionador nacional de artística masculina, Fernando Siscar; y a Sofía y Ruth, de la RFEG, por su interés y las facilidades dadas en todo momento; Sara Bayón y Mar Flores, por ayudar a comprender todo el esfuerzo que hay detrás de una medalla; a Gloria Estefanell; Fernando Rivas, Ana Muñoz Merino, David Cabello, Manel Terraza, Fred Soyey y Rafa Gandía; Ana Montero, el Museo Olímpico de Barcelona y la Escuela Superior de Diseño de Barcelona; a Isaac Álvarez; a José Belmonte, padre de Mireia; a Carme Muñoz y Viruca Atanes.

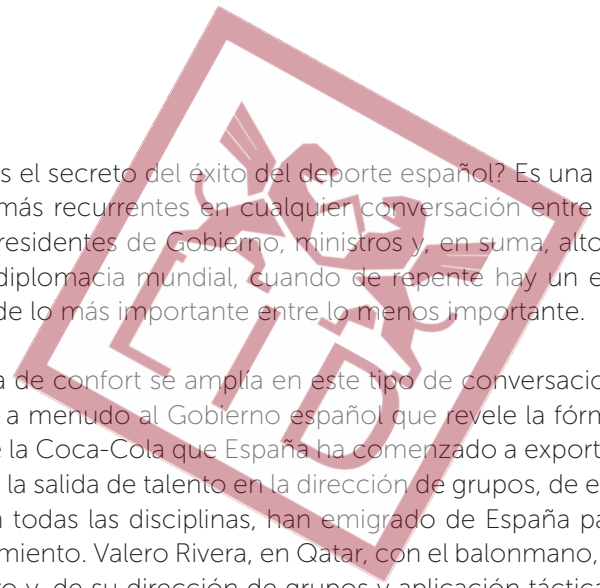
Y a los anónimos que fabrican campeones sin salir en los periódicos, a los que trabajan sin medios y en silencio por amor al deporte.



Introducción.

Líderes y fortaleza emocional

Luis Villarejo



¿Cuál es el secreto del éxito del deporte español? Es una de las cuestiones más recurrentes en cualquier conversación entre jefes de Estado, presidentes de Gobierno, ministros y, en suma, altos cargos de la alta diplomacia mundial, cuando de repente hay un espacio para hablar de lo más importante entre lo menos importante.

La zona de confort se amplía en este tipo de conversaciones porque se pide a menudo al Gobierno español que revele la fórmula de este símil de la Coca-Cola que España ha comenzado a exportar, de entrada, con la salida de talento en la dirección de grupos, de entrenadores que, en todas las disciplinas, han emigrado de España para expandir conocimiento. Valero Rivera, en Qatar, con el balonmano, es un ejemplo claro y, de su dirección de grupos y aplicación táctica, ha bebido incluso Pep Guardiola.

En nuestro siglo XXI, el vocablo «emocional» inunda el paisaje. Todo es emocional: la inteligencia, la educación, el salario, la dependencia, la psicología, el chantaje y hasta la conciencia. Al lado de estos sustantivos se adosa el adjetivo «emocional».

En el deporte español surgen cada año líderes con una fortaleza emocional que acaban en la excelencia. Desde los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992, el cambio de conducta y el afán de superación fue radical: ahora se compete y, a menudo, se gana.

Existen varios tipos de liderazgo en el mundo empresarial: el liderazgo natural, el carismático, el autocrático y el participativo. Algunos de ellos se funden y sus fronteras están muy cerca unas de otras cuando se aplica el liderazgo a los deportistas españoles, que acceden a la excelencia en campeonatos de Europa, del mundo o a medallas en unos juegos olímpicos.

Este libro bucea en la intrahistoria de grandes deportistas españoles que, bien en primera persona o a través de sus entrenadores, directores deportivos, psicólogos o de su entorno más directo, nos descubren las claves de su crecimiento personal de chicos jóvenes que uno, al tomarse un café con ellos, se da cuenta enseguida de que son distintos a los ciudadanos normales.

Sólo así se explica que Alejandra Quereda, campeona del mundo con el equipo español de gimnasia rítmica en mazas, se entrene siete horas al día mientras saca buenas notas en tercero de Medicina. O que Ona Carbonell dedique su vida a vivir en la ingravidez, dentro del agua, a sentirse más pez que humana, a saltar a la comba con firmeza para que sus rodillas se acuerden de que están hechas para pisar el suelo y, a la vez, saque tiempo y haga magia para aprobar con nota sus estudios de diseño.

Este libro, escrito por grandes profesionales de la Agencia EFE, gente sabia, auténtica, sencilla, que firma con sus iniciales, sin presumir, porque aceptan el viejo principio de que es más importante el protagonista que el periodista, con cientos de horas de vuelo al lado de los grandes campeones, es una herramienta imprescindible para entender el ciclo, la organización, el trabajo, la motivación, las idas y venidas, los momentos dulces y los instantes de duda de los deportistas, que no son invencibles aunque a veces lo parezcan.

Son héroes y heroínas de nuestro tiempo. Pau Gasol lidera con el ejemplo. Rafa Nadal sabe escuchar. El de Alba Torrens en el baloncesto femenino es un liderazgo silencioso. Lidia Valentín lee todos los días una frase: «lo llaman genética, pero es sacrificio», antes de entrar en su sala de entrenamiento de halterofilia. Ruth Beitia cuenta la importancia del hipolates en su vida. Mujeres como Maialen Chourraut, medalla en piragüismo, desvela su papel de madre y su proyecto de vida en el que, como cuidadora de su hija, forma parte del «equipo perfecto». No sólo hay entrenadores, también son vitales los que

forman la segunda línea, un equipo invisible que pone su trabajo al servicio de los deportistas de alto rendimiento.

Son importantes los secretos, los detalles de su preparación, la dirección de recursos humanos ideal para alcanzar sueños y metas. La importancia de la música de Michael Jackson en la rutina diaria del entrenamiento del atleta Miguel Ángel López. La superación de Alejandro Valverde, un ciclista que seguro que no saben que de niño era «gordito».

O las vidas paralelas de Gemma Mengual o Maider Unda, ambas empresarias. Gemma, compatibilizando deporte de élite con la dirección de sus restaurantes. Maider, en su caserío, levantándose a las seis de la mañana para ordeñar sus ovejas y fabricar queso de Idiazábal, tan preciado y loado. Gestora y dueña de una vida singular.

Son sólo muestras del gran repertorio de deportistas, como la admirada Teresa Perales, «empresaria de su propio cuerpo», que dirige una pyme de seis trabajadores. Y su cuenta de resultados distribuye «beneficios enormes»: 22 medallas paralímpicas antes de Río 2016.

Todos ellos cuentan con un denominador común: una fortaleza emocional admirable. Un conjunto de recursos psicológicos que sirven para afrontar retos y circunstancias complejas que van asociadas a la vida.

A por más es el camino hacia el éxito. En este libro, un puñado de deportistas españoles son ejemplo de cómo virtudes como la constancia, la organización, el carisma, la valentía, la determinación y la inteligencia emocional forman parte del ideario que ayuda a los grandes a subir al podio.



Ona Carbonell, la vida en ingravidez de una sirena con fobia al frío

Lucía Santiago

En la Travessera de les Corts, la amplia avenida que abraza el Camp Nou por la zona sur, la sucesión de carteles publicitarios con el rostro de una de las nadadoras más relevantes en la historia de la sincronizada española sorprende a una joven estudiante francesa que circula en bicicleta, junto a sus compañeros de instituto, en dirección al feudo azulgrana.

Reconoce en la fachada del estadio a Gerard Piqué, escogido por Nike como reclamo para la venta de la segunda equipación del FC Barcelona, pero su atención se desvía hacia otra de las apuestas de la multinacional estadounidense.

«Ella es el ídolo de mi hermana Charlotte», anuncia en voz alta. Se está refiriendo a Ona Carbonell (Barcelona, 1990). La imagen de la catalana, capitana del equipo español desde la retirada en enero de 2013 de Andrea Fuentes, publicita el Museo Olímpico y del Deporte Juan Antonio Samaranch, una ventana abierta al universo deportivo, que desde Montjuïc encumbra a los medallistas olímpicos nacionales e internacionales. Allí, una exposición temporal de los bañadores que el combinado español utilizó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y en los Mundiales de Melbourne 2007, Roma 2009 y Shanghái 2011 resume la evolución precoz de Ona Carbonell.

Con 13 años entró en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) y 26 tendrá cuando luche en Río de Janeiro, junto a Gemma Mengual, por su tercera presea en una cita olímpica. Las dos anteriores las recogió en la capital inglesa: una plata, en el dúo con Andrea Fuentes, y un bronce, con el equipo.

Los informes que en el año 2005 manejaban en la Real Federación Española de Natación ya anunciaban la eclosión de Ona Carbonell, a quien consideraban una superdotada en el aspecto mental, dada su capacidad para asimilar las correcciones y recordar los entrenamientos. «Va a una velocidad muy rápida y, además, suma siempre. Con ella no hay momentos de retroceso», asegura la actual directora técnica Ana Montero.

Un palmarés que reúne más de 40 medallas de oro es consecuencia del talento innato, pero también del mensaje que a menudo repiten los labios de la catalana: no hay límite para aprender, mejorar y llegar más lejos.

Siendo todavía infantil no era extraño descubrirla tomando nota de las indicaciones que las entrenadoras daban a otras nadadoras que la superaban en edad. Para Ona Carbonell, cualquier situación generaba una oportunidad de fijar en su memoria nuevas enseñanzas.

Así, concienzuda hasta el extremo, durante unos campeonatos de España de clubes decidió acercarse hasta la posición en la que se encontraba Esther Jaumá, entonces maestra de sus rivales, para que le sugiriera cómo potenciar su rendimiento. Desde bien pequeña, coinciden Anna Vives y Lorena Torres, «Ona ya tenía el descaro de querer hacerlo bien».



Vídeo de la periodista.



Su carácter era y es inequívocamente inconformista. Por eso, empeñada en conseguir una mayor curvatura de su empeine, a día de hoy sigue machacando la parte superior de los dedos de los pies contra el suelo mientras revisa el vídeo de la última sesión de entrenamiento o atiende las valoraciones de sus entrenadoras en el mismo borde la piscina. Ese lugar, el bordillo, sigue siendo su principal aliado para refugiarse de su peor enemigo: el frío.

El cuerpo de Ona Carbonell es un termostato ultrasensible. Antes del comienzo de cada competición, mientras Clara Basiana garantiza la captura del selfi que después ilustrará una nueva entrada en su blog, sumerge una de sus manos en el agua. Ese gesto basta para saber cómo lo va a pasar de mal.



Durante la final del Dúo en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

En la capitana del equipo español de natación sincronizada es habitual observar un tembleque constante durante los entrenamientos. Ha recurrido a cremas y a vestidos de neopreno, pero con frecuencia, entre dinámica y dinámica, es derrotada por la tiritona. «No es fácil estar temblando todo el rato. Hace años entendí que el frío era una adversidad inevitable de mi trabajo», comenta.

La búsqueda constante de la excelencia, la misma que le ha conducido en dos ocasiones hasta el podio olímpico, le hizo entender que jamás conseguiría llegar a ser reconocida en su disciplina si no era capaz de contrarrestar los obstáculos. Ahora acepta que el frío pertenece a su día a día porque ha adaptado su mente a este condicionante. Anteriormente, ya lo había hecho con las largas jornadas de trabajo, con las apneas infinitas, con la presión de los entrenadores y con la exigencia de la propia competición. Cuando sólo era buena se quejaba de la temperatura del agua. Cuando decidió ser la mejor, se adaptó a esta circunstancia. Para ello necesitó la ayuda de un *coach*.

Astronauta con escamas

La ingravidez forma parte del medio natural de Ona Carbonell, a quien el dolor paraliza cuando tiene que sostenerse en pie durante un

período de tiempo prolongado. Sus piernas no están habituadas a la carga de peso, ya que ni siquiera en las acrobacias puede contactar con el fondo de la piscina para tomar impulso. Un problema que la nadadora comparte con los astronautas. Al igual que ellos, y siguiendo las pautas de varios estudios, diariamente salta a la comba para provocar impacto y para estimular la densidad ósea.

«Pero ya no es sólo la ingravidez. También es estar horas cabeza abajo, con poca visión, con un rozamiento muy superior al del aire, que es el del agua, con un sonido ambiental distinto al silencio, acostumbando mi piel y mi tacto a la humedad constante, adaptando mi sistema nervioso a unas condiciones extremadamente inusuales», relató el pasado mes de octubre durante su intervención en Mentas Brillantes, un congreso celebrado en el madrileño Teatro Circo Price, ante 2.500 asistentes.

Ni el frío, ni el dolor, ni las apneas, ni la ansiedad son vistas por Ona Carbonell como una tortura, sino como la culminación de un sueño: «hacer real lo imposible, siendo casi una sirena sin tener escamas».

Lágrimas de 94.290 puntos

—¿Has dormido bien? ¿Tienes las piernas cansadas?

Son las cinco de la mañana y en el restaurante del Hotel Porta Fira la única preocupación de Gemma Mengual es conocer cómo ha pasado la noche Ona Carbonell. Es el 24 de julio de 2013 y la piscina instalada en el Palau Sant Jordi acogerá, en el turno vespertino, la Final Solo libre.

—¿Cómo sientes las piernas?

Integrante en ese momento del cuerpo técnico, Gemma Mengual persiste en su interrogatorio. A lo largo de su carrera, las buenas sensaciones del inicio de la jornada se habían traducido, casi siempre, en ascensiones al podio. De ahí su empeño en pulsar las emociones de Ona Carbonell, a quien tuteló en el desafío de brillar como solista.

Ajena a los nervios de sus entrenadoras, la barcelonesa devora un kiwi, un plátano, copos de avena sumergidos en leche y un batido de proteínas. Esa es la simple receta que debe mantener altos los niveles de

activación y de energía en una fecha crucial en su vida: se juega un puesto entre las tres mejores del mundo y no se permite fallar en el ambicioso reto de despedir los Mundiales de Barcelona, su ciudad, con siete metales.

Esa mañana es la primera en llegar a la piscina. Completa con normalidad el calentamiento en el agua. Pero, con el paso de las horas y con la proximidad de la competición, algo amenaza su tranquilidad. «Justo antes de salir estaba llorando. Es algo que no debería haber pasado», recuerda.

El código de competición de los equipos de natación sincronizada subraya la necesidad de contener la emoción durante los minutos que transcurren desde que las deportistas enfilan la cámara de salida hasta que los jueces dictan la valía de la rutina mediante una puntuación. En ese período de tiempo, ya sea solo, dúo o equipo la modalidad, las protagonistas pasan de combatir la ansiedad y los nervios a enfrentarse con el frío del agua, con la aparición del ácido láctico y con la sensación de ahogamiento. Los movimientos de brazos, cara y piernas, sin embargo, deben transmitir pasión.

Ona Carbonell dinamitó ese protocolo en los Mundiales de 2013. Rompió a llorar antes de que, con su entrada en la plataforma que la situó frente al agua, se dispararan los aplausos de los 8.000 espectadores congregados en el Palau Sant Jordi. La catalana tenía el cometido de reinterpretar *Barcelona*, la canción de Freddie Mercury y Montserrat Caballé que se convirtió en el himno de los Juegos Olímpicos de 1992.

Irrumpió en escena ataviada con un bañador tricolor inspirado en Gaudí y diseñado junto a sus compañeros de la escuela de diseño. Con la cabellera envuelta por la gelatina de cola de pescado. Y con detalles plateados salpicados sobre el recogido en homenaje a la soprano, su amiga y confidente en los días previos a aquella cita.

Montserrat Caballé tomó la mano de Ona Carbonell antes de los mundiales y la llevó hasta las entrañas del tema que el carismático líder del grupo Queen había compuesto pensando en un futuro dueto con ella. «Me ayudó a entender la canción, a saber qué tenía que pensar y qué tenía que sentir cuando nadaba para expresar justamente lo que el tema pedía. Fue muy chulo compartir esos momentos con ella. Sabía que me podía aportar algo muy personal», apunta.

La emoción de Ona contagió al público. También a Gemma Mengual y a Mayuko Fujiki, que no pudieron contener las lágrimas al recibir a su pupila tras la actuación que le valió el bronce, por detrás de la rusa Svetlana Romashina y de la china Huang Xuechen. «Fue muy emotivo, bonito de vivir y me siento orgullosa de haber sido la protagonista de un momento así», señala la nadadora.

El gran éxito de Ona Carbonell llegó una década después de que la francesa Virginie Dedieu, su ídolo, proclamara en 2003 su reinado en las piscinas Picornell.

Barcelona fue, también para Ona, su confirmación como líder y solista.

2008: principio o fin

Pese a contar con unas aptitudes físicas y mentales privilegiadas, el recorrido de Ona Carbonell hacia la élite de la sincronizada ha sido bacheado. Hubo momentos en los que su cabeza le hizo creer que no podía continuar, en los que el futuro parecía aguardarle lejos del agua.

En los últimos meses de 2007 era una más del equipo absoluto. A lo lejos divisaba el sueño olímpico y la ciudad de Pekín. «Me desviví por ir y por estar al nivel», recuerda.

Tenía todavía 17 años y el cuerpo técnico, encabezado por Anna Tarrés, apostó por priorizar su formación y le encomendó disputar el Mundial júnior. Su debut en unos juegos olímpicos debía esperar. Ona Carbonell asimiló aquella decisión como una derrota. Se había vaciado en la búsqueda de una ilusión y le costó volver a disfrutar, a engancharse a la rutina de la sincronizada, a tener ganas de más. Ese «no» a los Juegos de Pekín la llenó de rabia y de rebeldía.

Regresó de San Petersburgo con una histórica medalla de bronce en el Solo y un valioso aprendizaje. «Saber perder, también te hace después ganar. Fue una etapa dura de mi vida deportiva, con conclusiones positivas. Aprendí que no todo depende de uno mismo y que al final hay factores que uno no controla. Eso también es parte del deporte», dice.

No le fue sencillo aceptar que el reloj que pautaba su ambición no seguía el mismo ritmo que el del equipo. Le exigieron paciencia. No disminuyó su determinación.

El abrazo de Jyiothi

La Costa Brava y el mar de Menorca han sido rincones habituales en las vacaciones familiares de Jordi Carbonell y Montserrat Ballester, médicos de profesión y padres de dos niños, Max y Ona, a quienes separan dos años de edad.

A los dos les contagiaron su pasión por el agua, aunque era la pequeña la que hacía especialmente interminables los días de playa. «Podía llegar a pasarme horas y horas en el mar. Me encantaba», relata Ona Carbonell.

Su incursión en la natación sincronizada fue un proceso natural. Sus padres le hablaron de la existencia de esa disciplina y de inmediato le convenció la posibilidad de poder combinar la gimnasia rítmica y el agua. Por aquel entonces ya dominaba el *spagat*, una maniobra que a menudo practicaba. De hecho, alguna vez su madre la encontró dormida en esa acrobática postura.

Ya en el equipo nacional, las horas *a priori* reservadas para el sueño se convirtieron en instantes habituales de confianzas. Andrea Fuentes, que entre 2006 y 2009 había formado un delicioso tándem con Gemma Mengual, ejercía a menudo de consejera.

—Andrea, creo que se me ha pasado el tren.

Inconscientemente, Ona Carbonell había dejado crecer en el interior de su cabeza uno de sus mayores temores: le aterraba la posibilidad de que nunca le llegara a pertenecer el rol de solista. Ese papel, y la capitania, serían suyos algunos meses después.

El abrupto maremoto que provocó el polémico despido de Anna Tarrés tras los Juegos Olímpicos de Londres 2012, en los que la sincronizada española clausuró su participación con una plata y un bronce, pilló a Ona Carbonell en Nepal.

Exhausta física y mentalmente, reunió tras la cita británica algunas pocas pertenencias en una mochila y se plantó junto a su novio, el exgimnasta

Pablo Ibáñez, en el campo base del Annapurna. Está situado a 4.200 metros de altitud. Llegó allí tras cinco días de caminata.

Esa incursión en el Himalaya, ayudada por un grupo de serpas, era el punto intermedio de un viaje que la llevó de Katmandú a Bhaktapur, pasando por el santuario de rinocerontes de Chitwan. Después, continuó por el valle del Ganges hasta la ciudad india de Benarés y ahí el ataque final a Anantapur, donde le esperaba la sonrisa cómplice de Jyiothi. Así se llama la niña que apadrina en la Fundación Vicente Ferrer. Lloraron nada más verse, en unos instantes cargados de complicidad y de magia.

Esos 40 días entre Nepal y la India, sin más contacto con sus familiares que un mensaje enviado por correo electrónico, supusieron para Ona un golpe letal de humildad. A su regreso, Andrea Fuentes volvió a reconocer en ella a la niña que, a su paso, hacía emerger la luz. A principios de 2013 la tarraconense, cuádruple medallista olímpica, le entregó las riendas del equipo. Se abría, por segunda vez en cuatro años, un nuevo periodo en la sincronizada española.

Samsara

El 12 de julio de 2013, días antes del inicio de los Mundiales de Natación de Barcelona, las sirenas dirigidas por Esther Jaumá ofrecen ante periodistas y miembros de la federación española un aperitivo de las rutinas que exhibirán en el Palau Sant Jordi.

Vestida de calle y micrófono en mano, desde la grada Andrea Fuentes reclama una ovación para la nadadora a la que meses atrás había cedido el testigo: Ona Carbonell.

Como capitana de la selección sénior, la barcelonesa defiende la valía de cada ejercicio y advierte del impacto que causarán las rutinas técnica y libre del equipo. La primera, al son de Elvis Presley; la segunda, bajo los ritmos étnicos de *Samsara*, una canción de Salvador Niebla. Con ese último tema deseaban reivindicar la capacidad de adaptación del ser humano a los cambios. Una metáfora de la situación que a todas ellas les había tocado vivir ese último año. Una oda a la reencarnación hindú por parte de un equipo dispuesto a rebrotar. Lo consiguieron. Se adueñaron de la medalla de bronce.

Un bañador repleto de Swarovski

Amante del arte en todas sus expresiones, con frecuencia Ona Carbonell visita el Museo Picasso y la Fundación Miró provista de un cuaderno y de unos cuantos carboncillos. Busca inspiración.

Es, además de nadadora, estudiante de diseño de moda. También se confiesa enamorada de la ópera y, en consecuencia, disfruta de la parte más artística de la sincronizada, de la elección de la música, de las primeras improvisaciones en el agua, del momento en que se enfrenta por primera vez a un bañador desprovisto de accesorios.

El proceso de creación de una nueva coreografía es el más especial para Ona Carbonell. Deja volar su imaginación mientras escucha, una y mil veces, los arreglos del compositor Josep Mas *Kitflus* y se visualiza exhibiendo un nuevo ejercicio, cubierta de pedrería, ante los ojos de los jueces.

Aunque su padre le recrimina en ocasiones que no tiene tiempo para nada, a ella le apasiona participar de todas las fases del proyecto. Una de ellas, esencial por su relevancia, es el diseño del bañador. Junto a Cristina Real, su profesora en la Escuela Superior de Diseño, transforma diferentes tejidos en piezas únicas, repletas de lentejuelas y cristales de Swarovski, que envuelven su cuerpo y multiplican su expresividad. En *Samsara*, por ejemplo, el bañador estuvo inspirado en la indumentaria de ceremonia de la India y en su dualidad de colores granate y plata.

En su última obra, la que exhibió en la pileta del Centro Acuático María Lenk de Río de Janeiro durante el dúo con Gemma Mengual, los motivos eran flamencos. Esa actuación les valió la clasificación para los Juegos Olímpicos de 2016, un campeonato en el que no comparecerá el equipo.

Ona Carbonell se golpeó la cabeza mientras practicaba una acrobacia en el último entrenamiento y, aunque participó al día siguiente de la rutina técnica, los médicos le aconsejaron renunciar al ejercicio libre por sufrir ataques de vértigo y desorientación.

El combinado español, quinto en la cita preolímpica, no regresará este verano a la ciudad brasileña. Esto supuso un duro golpe anímico para Ona Carbonell, quien anteriormente ya había sido criticada por no participar en las pruebas por equipos en los Mundiales de Kazán 2015.

«Hemos sido los integrantes del cuerpo técnico los que hemos decidido que no participara en según qué modalidades –explica Ana Montero–. Ella es la capitana, la líder, pero no es la salvadora. Las demás tienen que apretar».

A diferencia de sus principales rivales, Ona no vivió el típico año de descompresión postolímpico. En el Mundial de Barcelona 2013 nadó catorce pruebas; en el Europeo de Berlín 2014 ganó tantas medallas como disciplinas disputó y en 2015 brilló como solista en los Mundiales disputados en Rusia.

«Le he visto una evolución enorme en estos años, del Solo que hizo en Barcelona al que se marcó el año pasado en Kazán. Pero es que yo le veo mucho más. Más incluso de lo que ella misma se ve. Si mantiene este nivel de disciplina dentro y fuera del agua, su techo será la medalla de oro».

Esto recalca la actual directora técnica de la Real Federación Española de Natación. Su visión coincide con la de Esther Jaumá, quien afirma que Ona Carbonell «posee las cualidades necesarias para llegar a lo más alto». Eso supone batir a las rusas.



Vídeo de Ona Carbonell.



Para ese ambicioso propósito, la nadadora suma talento y disciplina. «Ofrece ambición, trabajo y fuerza de voluntad. Es líder a nivel de compañerismo pero, además, da ejemplo del deportista que persigue la perfección», sentencia Montero.

Esa era la meta que Ona Carbonell se marcaba de pequeña cada vez que se lanzaba a la piscina del CAR de Sant Cugat. Tal era su entrega que a veces sólo una tormenta lograba apartarla del agua.

La creación en verano de 2015 del campus que lleva su nombre reconcilió a Ona con la niña que un día fue. La que tejía sueños a través de la pasión que sentía por el mar. La que descubrió la sincronizada y se enamoró de la disciplina que unía sus dos grandes pasiones: gimnasia rítmica y agua. La que le llevó a querer parecerse a Virginie Dedieu.

Ona significa «ola» en catalán. No es casualidad.