A: Llevo 2 meses sin entrar en el agua, que eso en natación es un mundo. Hemos estado haciendo mantenimiento físico. El Comité nos mandó ergómetros, que pueden parecerse un poco a los movimientos de natación.

M: estar 2 meses fuera del agua, sabiendo que no puedes hacerlo, debe ser durillo, los entrenadores han tenido que readaptarse.

¿Cómo se vive una competición como unos JJOO desde dentro?

A: mis primeros y únicos eramuy joven, tenia 18 años y acababa de entrar relativamente poco antes en el mundo de la natación adaptada y tenia poca experiencia en la competición internacional. Es una maravilla, no solo por participar, sino porque conoces a todo tipo de gente de diferentes deportes, conoci a gente superguay, vives 20 y pico horas en una miniciudad, ves a gente de diferentes culturas, es muy impactante. Ojala todo deportista pudiese vivir esa experiencia.

M: Ariadna lo ha descrito perfectamente. Esa experiencia, que yo la vivi con 14 años, para mi fue una inmersión absoluta porque en ese entonces apenas había internet y yo apenas había visto nada de los Juegos anteriores, apenas vi dos pruebas antes de ir. No sabia lo que me iba a encontrar y es impactante, que no solo estas con el equipo nacional de natación, sino con otros deportes. La convivencia es un gustazo y compartir con el equipo los resultados. A nivel competitivo, en el rpimero no lo vi tanto, pero a lo largo de los años es algo que persigues tanto, es muy emocionante llegar allí y a ver qué va a pasar esta vez.

Anécdota olímpica:

M: en mi caso, en el comedor, es como un gran circo. Juntas a deportistas de todas las especialidades y a lo mejor estas haciendo cola detrás de un halterófilo que mide 2,10 y pesa 150 y detrás tienes a una ritmiquera que pesa 40 k y mide 1,80. El transporte lo compartes todos los deportistas: vas en el mismo autobús que Michael Phelps o te ientas en la mesa con Rafa Nadal. Yo tengo una del desfile en mis primeros Juegos: la ida es muy organizada, todos van con sus países, pero la vuelta no lo es tanto. Todo el mundo está un poco cansado. Te ponen unos tacones que no están epsnados para deportistas y menos para una de 14 años y te ves a las no sé qué hora sería de la mañana, no estás acostumbrada, yendo a un autobús con una masa de getne que te arrastra…

A: yo lo que recuerdo, son cosas como por ejemplo, que hay que llevar siempre siempre encima la acreditación: para entrar a la villa, a la piscina, para todo… Y siempre está el típico que se le olvida. A mi una vez me paso pero me di cuenta antes de salir de la villa y corri de vuelta a la habitación. Por ejemplo, mi carrera del 400 fue de infarto, pero fue algo más personal de cómo fue la prueba en sí.

Cómo ve el futuro Ariadna?

Ahora mismo, de momento, espero que los jjoo 2021 sigan adelante porque ya ha sido bastante trastoque que se hayan aplazado unos Juegos 3 meses antes -auqnue ha sido la decisión mas sensata- y ahora a ver como se organizan los entrenadores para poder llegar en un buen estado de forma. Ahora a esperar a que todo vaya bien y podamos estar allí.

Consejo para mantenterse?

El mejor consejo es hacer aquello que te gusta y si a ella le gusta lo mismo que a m´, yo estiré la goma todo lo que pude. Hasta que llego un momento en que por objetivos y que parecía que la natación no era un trabajo muy serio y tenia que buscar un futuro profesional. Pero que disfrute del dia a dia, porque no sabemos lo que puede psara mañana y que se forme lo que pueda, porque es fundamental apra tener tranquilidad sobre todo hacia el final de tu carrera.

María se sacó INEF y Ariadna está haciendo psicología. Importancia de labrarse un futuro?

A: las expectativas de todo el mundo es siempre sacarse una carrera. En nuestro caso que la priorirdad es la natación, considero muy importante sacarse algo porque de la natación no se vive, el rendimiento deportivo no se peude tener toda la vida tan alto y hay que tener algo detrás. Es importante compaginarlo de la emjor manera posible. No es solo por tner unos estudios, sino porque así aprendes a compaginar y por intentar despejarte estudiando de los entrenamientos.

M: estoy totalmente de acuerdo. Para la emnte es saludable algo que no sea solamente el deporte. Si tienes una mala temporada, igual a nivel aacademico no es tan mala. Priorizas el deporte (tardé 10 años en sacarme una carrera de 5) y me dio mucha tranquilidad de cara al final de mi carera como deportista y también hice magisterio de EF. Igual también te ayuda a ver que ni tu formación ni tu carrera te va a abrir todas las puertas: “Tú eres María Peláez…”, pero no es suficiente. Cuanta más preparación, mejor. Además, como deportistas adquirimos unas cualidades que en el mundo profesional es mucho más difícil conseguir, como la capacidad de adaptación y determinación para conseguir un objetivo y la capacidad de trabajo, por supuesto. En natación, estar concentrado y tener la capacidad de saber que son muchas horas, es fundamental tenerlo. Uno de los factores que ayudo a que mi carrera deportiva fuera más larga, fue compaginar mi formación academica con mi carrera como deportista.

Ventaja o hándicap llegar joven a unos JJOO?

A: hay veces que hay que tener un poco de cuidado. Evidentemente está genial tener muchas experiencias en la vida, pero hay que saberlo gestionar lo que supone el haber sido tan joven medallista o participante, lo más importante es gestionarlo porque al volver de esos JJOO tienes algo más de presión porque tienes que seguir dando la talla.

M: el entorno del deportista es crucial a la hora de esa gestión. Y el origen de que ese deportista esté ahí. Hay deportistas que llegan muy jóvenes y con muchísima presión encima y otros, como yo, que me apasionaba entrenar. Si alguna vez no tenia ganas de ir a una sesión, se lo decía a mi entrenador. Ya me pasó con 12 años, que no fui una vez, mi entrenador preguntó por qué y le dije que no tenía ganas y me recordó que hay que tener ganas, a lo que le contesté: “Por eso estoy aquí”. Y la familia y el entrenador son importantísimos.

Qué importancia tienen los entrenadores?

A: lo veo fundamental. No solo el entrenador, pero yo creo que es muy importante tener una buena relación personal con tu entrnador. Yo he tenido la suerte de que mis dos entrenadores he tenido una relación superbuena, con mucha onfianza y él te da las herramientas para sacar lo mejor de ti y vais en la misma dirección, queriendo hacerlo lo mejor posible y es trabajo de equipo. Me da pena que no se les dé tanto reconocimiento a los entrenadores, pero tengo claro que todo lo que he conseguido ha sido gracias a ellos dos.

M: Somos dos que hemos tenido mucha suerte con los entrenadores. Durante mi primera etapa tuve mucha estabilidad, primero con el del club que fue el que convencio a mis padres para ir a entrenar a un centro de la Federación y con él, Antonio Gómez, sigo manteniendo un contacto habitual. Luego tuve la suerte de llegar a un entrenador que estaba especializado en formar adolescentes y la parte deportiva era importante peor la humana de Fernando Tejero lo era también. Luego di algunos bandazos pero con bastante fortuna tanto en Madrid, como en Italia y al volver estuve con otros 3 diferentes y la ultima etapa entrené on Juan Camus, me lo pasé genial. Compartiamos pasión por la natación y también por la lectura o la gastronomía y fue un disfrute. Mis entrenadores siempre han tenido en consideración a la persona por delante del periodista.

Falta de repercusión mediática. Qué problemática han afrontado?  
A: por suerte, dentro de lo que acabe, en los tiempos que estamos, se ha mejorado mucho en ese sentido y se nos está dando más visibilidad. Seguro que e la época de María, poco se vería el deporte adaptado. Se debe un poco a que no es lo hbaitual ver a gente con discapacidad, hay mucha más gente en deporte convencional. Tambien es importante los patrocinadores, y eso ayuda para los medios de comunicación. Pero poco a poco esto se está mejorando aunque queda mucho que hacer, pero lo imporaten es darlo a conocer en todos los ámbitos, como en los colegios, enseñar que existe gente con discapacidad que puede hacer vida normal.

M: en mi caso, la experiencia personal con los medios o los periodistas no me puedo quejar. A nivel local en Málaga siempre tuve bastante repercusión, había menos medios locales e hice amistad con un periodista, José Miguel Aguilar, que en nuestra primera entrevista me hizo 2 o 3 preguntas y me pidió que la cambiásemos al dia siguiente porque se dio cuenta de que no tenia ni idea de natación y al dia siguiente, con un monton más de información, vino y me hacia preguntas que no eran las típicas.

SI das una información de calidad puedes marcar la diferencia y la cultura deportiva en este país ha mejorado mucho desde los años 90 y todavía puede mejorar mucho. Al final los periodistas sois una herramienta muy importante para que lo poco o mucho que sale el deporte en los medios sea relevante no solo para quien lo recibe, sino para el protagonista de la noticia.

M: no hay que tener prisa por volver al agua, mira el ejemplo de Mireia Belmonte. Habra que tomárselo como una lesión colectiva. Una temporada de 14 meses o 16, es muy dura psicológicamente y los entrenadores van a tener que pensar en eso y hay que tener cautela porque esto puede tener consecuencias.

A: estoy completamente de acuerdo con ella. Yo ya vivi una temporada de 14 meses en el año posterior a los JJ y se nos alargó esa temporada por los terremotos de México. Ahora mismo, es la situación que hay, no podemos tener prisa por meternos al agua, si vamos a entrenar pero nos vamos a contagiar… mejor ir poco a poco. La cabeza es algo fundamental.

“Fase de dudas” de María, la superó y récord: ¿cómo se supera?

M: con tiempo y si se tiene la oportunidad de tener herramientas que ahora están mucho más desarrolladas a nivel de bloqueo mental como psicólogos, a mi me hubiese venido muy bien tener las herramientas antes de llegar a ese punto. Lo que a mí me enciende el bloqueo es un gran resultado y esa duda de ¿lo voy a volver a hacer? ¿Esperan eso de mí? Y viéndolo con perspectiva creo que me habría venido muy bien tener ese apoyo que sí existe ahora.

A: Hay que recurrir a personal externo. Que vayamos a ser psicólogos no significa que no vayamos a tener problemas. Al final ves tus problemas diferentes a como ves los de los demás. Es esencial el acompañamiento de un psicólogo, es muy bueno tenerlo para saber gestionarlo todo.

¿Es igual o más importante el estado mental que el estado físico?  
M: muchas veces sí. Puede ser determinante el estado de animo para rendir o no no solo en una competición sino en un entrenamiento. pAra gestionar emociones, un mal o un ben resultoad… Al final en un deporitsta se concentra tanto, en tan poco tiempo y ne gente tan joven, que es muy complicado.

A: es importante porque hay gente que igual no lo necesita, pero hay otra que le cuesta más. Y no tengo ninguna duda de que la parte psicológica es muy importante.

¿Cómo se ve la vida desde debajo del agua?

M: a mí me atrapó. Emepcé a nadar con 4 o 5 años, entonces no era tan habitual. Aprendiamos directamente en 50 metros y con 4m de profundidad y para mi una de las sensaciones y los recuerdos era meterme debajo del agua o ir a espalda y meter la cabeza y el ruido sordo, el olor, la tranquilidad, esa sensación de volar.

A: es complicado, pero yo cuando estoy ne el auga, me gusta entrenar. Estar en el agua chapuceando, si es en descubierta, perfecto, pero en una cubierta, me gusta tener un entrenador que me marque los entrenamientos. Y algo que me he dado cuenta ultimanente es que me gusta nadar en el mar. Yo que tengo la suerte de haber nacido en Castellón, que es con costa, es diferente nadar en el mar y me gusta mucho.