

Una vida en tres saltos: más rápido, más alto, más fuerte

La medalla, la marca y el triunfo, tres objetivos con una única fórmula, la que pronunció el barón Pierre de Coubertin en 1896: 'citius, altius, fortius', es decir, más rápido, más alto, más fuerte. Este lema ha guiado a los atletas que a lo largo de más de un siglo han participado en los Juegos Olímpicos de la Era Moderna. Carlota Castresana lo ha hecho desde 1992, donde se estrenó como olímpica en la selección de baloncesto. En Pekín sumará su cuarta cita con los Juegos, aunque los saltos que ejecuta no son bajo una canasta, sino sobre el tartán de una pista de atletismo. Es lo que corresponde a la plusmarquista nacional en la disciplina de triple salto.

1. Una jornada laboral de ocho horas

Son las nueve de la mañana. Puede que haga frío o mucho calor. Puede que llueva, sople el viento o el sol caiga a plomo. Da igual. Los atletas, Carlota entre ellos, dan vueltas a la pista de atletismo de la Blume, el centro de alto rendimiento deportivo. El primer punto del orden del día es rodar, como se conoce en el argot el calentamiento previo a las sesiones de entrenamiento, unos cuantos kilómetros. Para los atletas es sólo el comienzo rutinario de sus ocho horas de jornada laboral.

2. Sesión de fisioterapia y auto reconocimiento

Los mayores enemigos de los atletas son las lesiones. Sus cuerpos funcionan al límite, se fuerzan de manera continua porque si no, no hay progreso. El triple salto, junto a la jabalina, es la modalidad más agresiva para los tendones. Carlota lo sabe, y acude al fisioterapeuta del centro para luchar contra una pequeña tensión en el pie. Ambos conocen bien cada músculo y cada tendón de su fisonomía. Carlota indica los avances y las dificultades, al tiempo que el especialista le explica la técnica que va a utilizar en la sesión, y qué pretende con ella. Se trata de escuchar al cuerpo. Al final es él quien dicta cómo deberán ser los ejercicios del día.



3. Calentamiento, pesas y fondo

El triple salto precisa facilidad para esprintar, piernas resistentes, fortaleza en rodillas y músculos, elasticidad, sincronización y capacidad de imponer un ritmo en los movimientos de impulso, salto y zancada. En definitiva, requiere masa muscular, pero también ligereza, altura y coordinación. Carlota invierte más de dos horas diarias en conseguir ese fondo físico imprescindible. Repite hasta el agotamiento las tablas de pesas y aparatos que le ha diseñado su entrenador con el propósito de aguantar y superarse un poco más respecto al día anterior.

4. El compañerismo también importa

Aunque es el objetivo principal, el salto es sólo una parte de la preparación, la preferida, eso sí, de Carlota. Cuando corresponde, se cambia de zapatillas –por unas más ligeras- y de calcetines –para devolver la frescura a los pies- y guiada por su entrenador y observada por su compañero de entrenamiento, el saltador de longitud y medallista olímpico Joan Lino, comienza a calentar el triple. La presencia de Lino no es casual. Se acompañan y se alientan a diario, y en competiciones, si el entrenador no puede acudir o está trabajando con otro atleta, es su guía.

5. Y volver a repetir, una y otra vez

No hay lugar para el desaliento. Caer en la arena sólo tiene un propósito: volver a levantarse. Pero no todos los días se cae igual. Castrejana reconoce que es necesario ayudarse también por un entrenador emocional. La psicología deportiva le sirve para adaptarse al medio en que competirá, y para tener conciencia del propio progreso, de su ritmo y de los logros. Pero también para aceptar los fracasos. "Contamos con una ventaja: el atletismo es la expresión más pura del deporte. Si esto no te gusta, no sigues. Las satisfacciones que procura son muy personales, y desde luego, no te haces rico", explica.

6. El futuro de una campeona

Carlota Castrejana es también abogada en un bufete de Madrid. Logró compatibilizar los estudios de Derecho con la competición. Además, quiere seguir ligando las leyes al deporte. Después de ocho horas de entrenamiento cambia el chándal por el traje chaqueta, y el polideportivo por su despacho especializado en Derecho Deportivo. Además, algunas tardes acude a su puesto en la Junta Directiva de la Federación de Atletismo, aunque la cita más importante este verano la tiene en Pekín. "Quiero llegar a la barrera mítica de los 15 metros, quiero ganar una medalla... pero el deporte no es sólo eso, es más que eso, es una forma de vida". ★

