

## ENTREVISTA CON LA NADADORA

# Mireia Belmonte: "Por edad y experiencia, llegaré a Londres en un momento ideal"

Domingo, 2 de enero del 2011

LUIS MENDIOLA / Barcelona

La triunfadora de los Mundiales de Natación de Dubai habla con El Periódico. J. RUBIO

Los ojos azules de Mireia Belmonte se agrandan cuando alguien recuerda Barcelona-92. Ha crecido como deportista con esa cita resonándole en los oídos como si se tratara del Santo Grial y ese virus olímpico con el que se ha inoculado tiene su razón de ser: Londres 2012. Sueña con que ese sea su momento, y su reciente actuación en el Mundial de Dubái en piscina corta, donde se proclamó campeona del mundo de 200 y 400 estilos y de 200 mariposa, además de subcampeona del mundo del 800 libre, alimentan cualquier fantasía. De Dubái regresó Mireia con el convencimiento de que está en el camino correcto.

MIREIA BELMONTE			
Nacida en	Badalona	20 años	
Fecha	10-11-1990		
Club	CN Sabadell		
Entrenador	Frederic Vergnoux		
Plusmarquista mundial de 400 estilos			
LAS 4 MEDALLAS DEL MUNDIAL DE DUBÁI DE PISCINA CORTA			
RC (RECORD DEL CAMPIONAT) FE (RECORD DE ESPANYA)			
ORO ●	200 estilos	2m.05.73	RC FE
●	400 estilos	4m.24.21	RC
●	200 mariposa	2m.03.58	RC
PLATA ●	800 libre	8m.12.48	

-Apenas ha tenido tiempo para descansar estas fiestas, pero hoy mismo vuelve a la actividad.

-Sí, vamos a realizar una concentración en altura en Font Romeu. Este año hay una cita importante como el Mundial de Shangái, que es fundamental.

**-En Dubái fue elegida la mejor nadadora del campeonato después de sus tres oros y la plata. ¿A qué le sabe ese triunfo?**

-La verdad es que estoy muy orgullosa y muy feliz. No me lo esperaba para nada. Este año he nadado de forma muy regular en todas las competiciones en las que he participado, así que estaba muy tranquila mentalmente. Pero pensaba que iba a estar un poco peor, porque habíamos entrenado muy duro, igual que el año pasado y los resultados no acababan de llegar. Y eso es un poco frustrante. Pero en el Campeonato de España, poco antes de Dubái, me encontré muy bien y me sorprendí con los resultados.

**-Sus tres títulos mundiales y el subcampeonato deben ser un refuerzo anímico importante.**

-Lo que he conseguido en el Mundial es un inyección de adrenalina. Desde que he vuelto de Dubái, estoy supermotivada en los entrenamientos, porque ves que el trabajo que haces al fin da resultados. Estas medallas me ayudarán a entrenarme aún con más ganas y a no desanimarme si alguna vez las cosas no salen bien.

**-¿Le molesta que la gente no valore tanto un Mundial en piscina corta como uno en piscina de 50 metros?**

-Me da rabia que la gente piense que en Dubái no había estrellas. A lo mejor no estaba Michael Phelps, pero estaban casi todos los importantes. En mi prueba solo faltaba Stephanie Rice, porque acababan de operarla de un hombro. Todas las demás estaban. Sería injusto que la gente no valorara este campeonato como se merece.

**-¿Se ve capaz de trasladar estos resultados a una piscina de 50?**

-Lo intentaré, es lo único que puedo decir, aunque no creo que haya diferencias entre nadar en una piscina de 25 metros y en una de 50.

**-¿Quizá le ayudó en Dubái que salió a nadar sin presión?**

-Fue muy raro. Nunca me había sentido tan bien antes de una competición. Hasta ahora, cuando estaba en la cámara de llamadas, me comían los nervios. Pero esta vez no fue así. Estaba con mi música, muy relajada, y salí a disfrutar. Pensé: si sale bien, perfecto. Y si no, no pasa nada.

**-De usted decían que tenía un talento especial pero que le podían los nervios en la competición ¿Al fin ha conseguido dominarlos?**

-La gran diferencia que he notado este año es que antes a lo mejor era inconstante entrenando, pero este año no ha sido así y eso también mejora tu autoestima. Si sabes que estás haciendo bien el trabajo, no tienes dudas a la hora de competir.

**-¿Es consciente de que ahora habrá mucha gente pendiente de usted?**

-Eso lo tengo claro. Es una motivación, desde luego. Sé que voy a estar en el punto de mira, así que tendré que hacerlo bien.

**-Su futuro pasa por la cita olímpica de Londres.**

-Sin duda es mi objetivo final. Lo que me da motivación para seguir trabajando. Mi sueño es competir allí y, si puedo, luchar por una medalla, porque llegaré en un momento ideal por edad y por experiencia. Pero no hay que olvidar que antes hay un Mundial en Shanghái que será también muy importante, y que me permitirá verme en competición a solo un año de los Juegos.

**-¿Le sirven las medallas de Dubái para borrar la decepción de los Juegos de Pekín y de los Mundiales de Roma del 2009?**

-No creo que pueda hablarse de decepción. En Pekín era muy joven. No pude dar más de mí. Ese año había estado en el Europeo en piscina de 50 (oro en 200 estilos en Eindhoven, bronce en 200 mariposa) y no tenía demasiada experiencia, Y Roma para mí fue un Mundial desconcertante, porque es muy difícil competir si no estás segura de ti misma.

**-¿Qué importancia tiene en sus resultados el trabajo con su nuevo entrenador en el CN Sabadell, Frédéric Vergnoux?**

-Para mí ha sido muy importante. Es una persona que habla bastante contigo. Ha sido nadador y se nota. A su mujer (la exnadadora Alena Popchanka, campeona del mundo de 200 libre en Barcelona 2003) la entrenó él. Tiene muy claro que para estar en forma en el agua, tienes que estar en forma fuera.

**-Su técnico asegura que, con trabajo, no le ve límites.**

-La verdad es que trabajamos mucho. Hacemos muchos kilómetros en el agua y también pesas fuera. En la concentración de Sierra Nevada hacíamos 20 kilómetros diarios y después íbamos al gimnasio. Es imposible hacer más metros. Debemos tener un punto de masoquistas para que nos guste esto. Pero me encuentro mejor en el agua. Ese es el cambio más importante. Ahora estoy más confiada.

**-En Shanghái se inscribió en seis pruebas. ¿Piensa mantener ese programa?**

-Supongo que, como nos ha salido bien, esa será la línea para Shanghái, aunque aún no lo hemos planteado. ¿Exigente? En Dubái estuve en seis series y cuatro finales. Pero me iba encontrando bien y no lo pensaba. Mi entrenador dice que cuántas más pruebas, más versatilidad tiene una nadadora.

**-La espalda sigue siendo su asignatura pendiente.**

-Sí, es la que me cuesta un poco más. Estamos en ello. Yo tengo el problema añadido de que cada entrenador que he tenido (Murio, Subirana, Pipper) me decía cosas del estilo y al final no sabes qué hacer. Pero con Fred estoy en los parciales de cuando nadaba con bañador de poliuretano.

**-Estos días, el dopaje ha vuelto a salpicar al deporte. ¿Qué piensa?**

-A los nadadores nos ha perjudicado un poco el tema porque se ha dudado de nuestros resultados. Si me dopara, no me sentiría contenta de conseguir algo por métodos artificiales en lugar de por tu propio rendimiento. Y luego, como se pudo comprobar con las nadadoras de la RDA, tenía muchos efectos secundarios en el cuerpo.