

JAVIER ILLANA
SALTADOR OLÍMPICO

**NO ES EL CUERPO,
ES LA MENTE**



UN LIBRO DE LUCHA. UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN


alienta
EDITORIAL

Javier Illana

No es el cuerpo, es la mente

© 2016 Javier Illana

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: microbiogentleman.com

Imagen de cubierta: © Pilar Silvestre

ISBN: 978-84-16253-53-1

Depósito legal: B. 28.378-2015

Primera edición: enero de 2016

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.

Impreso por T. G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. SÍ AL DEPORTE	11
CAPÍTULO 2. LOS SUEÑOS, LOS OBJETIVOS	41
CAPÍTULO 3. CÓMO CAMBIÓ SU VIDA LA PRÁCTICA DEL <i>MINDFULNESS</i>	51
CAPÍTULO 4. HISTORIAS DE SUPERACIÓN INCLUSO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE DE MASAS	67
CAPÍTULO 5. LA CARA B DEL TRIUNFO	79
CAPÍTULO 6. «NO SOY SÓLO CUERPO, SOY MENTE»	85

1. SÍ AL DEPORTE

Me considero deportista desde que tengo uso de razón. Mi trayectoria profesional ha venido marcada por el esfuerzo y la disciplina que requiere la práctica de un deporte de manera profesional. El espíritu de sacrificio ha sido mi compañero de viaje, aunque se incorporó a mi vida casi sin esfuerzo. Sin embargo, esta lucha continua ha tenido sus etapas buenas y malas, como todo aquello que requiere esfuerzo. El hecho de ser deportista me ha aportado numerosos beneficios pero, ante todo, ha forjado mi personalidad. El hecho de pertenecer a la élite del deporte no me hace ni mejor ni peor persona, pero sí me ha preparado para enfrentarme a los retos que la vida ha puesto ante mí. Soy deportista, sí, pero también soy una persona fuerte mentalmente, virtud que —gracias en gran parte también a mi familia— me ha llevado a ser lo que

hoy en día soy. Soy Javier Illana y no soy sólo cuerpo, soy mente.

A una edad muy temprana, tres años quizá, comencé a sentir pasión por el agua. Pasaba todo el tiempo que podía metido en el mar durante las vacaciones con mis padres.

Es evidente que los beneficios del deporte para la salud son muy numerosos, como bien señalan los médicos desde hace algunos años. Tanto es así que, en el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se destacó «la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social, además de que posee una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes». Según se señaló en este congreso: «Se estima que de entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona, éste es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, la salubridad, el estrés y el tabaco». Sin embargo, los beneficios por la práctica de un deporte son mucho más amplios y no sólo en el campo físico o de la salud.

En mi caso fue, desde el primer momento, una forma de vida. Después, y según fui creciendo, se fue construyendo de manera exponencial una base sólida en la que me desarrollé como persona. Y aunque me dediqué

a un deporte de manera profesional, y fuera mi sustento económico, es mucho más importante la manera en que influyó en mí: forjando mi personalidad, mi forma de enfrentarme a la vida, mi *leitmotiv* y mi manera de enfrentarme a la batalla, por encima de todo. Me formé para ser un ganador y no rendirme ante nada.

Nací en Madrid en 1985, y durante mi niñez era complicado encontrar actividades extraescolares adecuadas para mi edad. Era un niño muy inquieto, travieso podría decirse, y necesitaba descargar toda la energía posible en alguna actividad que me mantuviera ocupado e, incluso, cansado. Ya por aquel entonces tenía un carácter inconformista y necesitaba tener estímulos que acapararan mi atención, sin reparar en el cómo o el porqué.

Este tipo de personalidad no es inusual en la infancia, sin embargo, lo complicado es encauzar toda esa energía hacia alguna actitud que repercuta de manera positiva en el niño.

En muchas ocasiones he oído a madres quejarse del carácter fuerte, incluso rebelde, de sus hijos y he de decir que me ha sorprendido mucho, incluso me ha indignado. Resulta evidente que la clave está en conocer el verdadero carácter del niño para convertir ese exceso de energía en un valor positivo, que forje su personalidad hacia un camino lo más beneficioso posible para él. Tampoco puedo entender que en la más temprana edad exista la obesidad (no genética). Hay un tremendo desinterés en el desarrollo correcto de los menores, y es algo que me preocupa sobremanera. De nada sirve dejar que un niño se siente frente al televisor para que no haga

ruido o dejarle que sea la calle la que lo eduque hacia un camino, seguramente, equivocado. Saber escuchar y observar las verdaderas necesidades de los hijos está en desuso y, muy probablemente, la disciplina que puede aportar la práctica de un deporte no la encontrará en otras actividades. Aunque reconozco que no es fácil encontrar el estímulo acertado. Estamos en una era en la que el exceso de información no nos permite tomar decisiones acertadas con facilidad, pero sí creo que en el esfuerzo se encuentra la llave que abre la puerta hacia un futuro. El entorno, en este caso, es un factor fundamental en las edades más tempranas.

Yo he tenido mucha suerte y es algo que tengo muy presente todos los días de mi vida. Mi madre, de la que hablaré numerosas veces en este libro, se encargaba de mi educación al completo y supo observar en mí, con los escasos medios con los que contaba, lo que necesitaba realmente en mi vida para formarme como persona, forjarme un futuro y ser feliz. Por aquel entonces, no había demasiadas cosas que hacer y a ella no le agradaba que pasara demasiado tiempo en la calle de manera ociosa. Había visto demasiados casos en los que los chavales que pasaban largo tiempo en la calle a la larga no acababan bien, y dada mi inquietud latente, no quería eso para mí y mi futuro. Por eso insisto en la necesidad de buscar la motivación desde los inicios de la niñez. Elegir un camino fácil, que no suponga demasiado esfuerzo, en la mayoría de los casos lleva a lugares equivocados.

Mi primera medalla fue en natación, durante mi periodo de guardería y, aunque pueda parecer pretencioso, creo que fue lo mejor que me podía pasar. Gracias a

ese premio, la motivación fue mucho mayor y estoy convencido de que a partir de entonces comenzó mi carrera deportiva. Es una reflexión que me hago continuamente.

Como ya he comentado antes, me encantaba el agua ya desde muy pequeño, y para mí no suponía ningún esfuerzo meterme en ella. Además, comencé a descubrir que me apasionaba el deporte. Despertó en mí el lado más atractivo de la competición, el «hambre» de ganar. Me hacía sentir bien, por dentro y por fuera, el hecho de tener una meta y una obligación, y que en realidad fuera la misma: ganar.

Sin embargo, si hay una fecha en mi memoria que nunca he borrado, y que no creo que pueda borrar nunca, fue el día que vi por primera vez la retransmisión de los Juegos Olímpicos. Tenía seis años y estaba frente al televisor viendo los deportes que, incluso en la actualidad, llaman minoritarios, y que tanto me entretuvieron por aquellas fechas. Me encantaba ver los campeonatos ya por aquel entonces, aunque no era algo muy habitual en un niño tan pequeño. Supongo que era esa inquietud que tanto me caracterizaba.

De repente, vi algo que nunca había visto: un trampolín. Aquella figura, estilizada, quieta, impertérrita, plantada en un trampolín, y el silencio del público esperando el momento en que se produjera el salto, y entonces se producía el vuelo, los saltadores volaban sobre la piscina bajo la mirada atenta de todo el mundo. Me produjo una tremenda sensación, hasta aquel momento desconocida para mí. ¿Qué era aquello? Tan intrépido, tan apasionante, tan diferente.

Ni por un momento pensé que aquellos momentos los viviría, en multitud de ocasiones, en primera persona, y que la sensación sería la misma: un silencio abismal, unos segundos de concentración y, ¡chas!, la suerte está echada, sólo queda volar y disfrutar. Todo depende de un movimiento, de mi concentración, de mi estado físico y, sobre todo, de mi estado mental.

Aquellos Juegos Olímpicos se quedaron grabados en mi retina. De inmediato pedí a mi madre que me apuntara a natación, y así lo hizo. Ella quería encontrar algo con lo que yo me encontrara realmente motivado y buscó una piscina con trampolín para poder practicar ese deporte. Sin embargo, al preguntar por esta disciplina en concreto, nos dijeron que era un deporte que no se practicaba en España, porque no había instalaciones para ello.

Resulta curiosa la falta de información sobre la práctica de deportes minoritarios y sus instalaciones. Desconozco los motivos, pero me llama la atención que el único deporte por aquel entonces que parecía tener instalaciones era el fútbol y pocos más. Pero eso es otro tema que veremos en otro capítulo.

Durante tres años recibí clases de natación en la piscina de Leganés, y, durante un tiempo, me sentí satisfecho. Sin embargo, en mi cabeza continuaba rondando el trampolín.

Cuando ya contaba con ocho años, entré en el Canoe, mi madre buscaba el mejor club de natación. Practicaba dos veces a la semana natación y además me apunté a fútbol otros dos días. Aunque pueda parecer que eran demasiadas actividades, para mí no era suficiente. Me

sentía bien realizando deporte. En el fondo, ésa era la intención de mi madre, que por aquel entonces no pensaba que llegaría a ser un profesional del deporte de élite.

En el colegio me iba bien; sacaba buenas notas, aunque no disponía de demasiado tiempo. No me importaba nada pasar demasiado tiempo entrenando. Me lo tomé como una obligación para conseguir un fin, que era ganar, y aunque los niños de mi edad pasaban largas temporadas jugando o divirtiéndose en la calle, a mí no me llamaba la atención de la misma manera, ni siquiera me dolió perderme mi viaje de fin de curso. Mi objetivo estaba por encima de todo, y quería alcanzarlo, incluso siendo un niño.

Gracias a que mi padre me contagió su afición por jugar al ajedrez, comenzó a llamarme cada vez más la atención este deporte. Me encantaba esa parte de ejercicio mental que tiene, la necesidad de concentración y el desarrollo de una estrategia.

La excesiva inquietud te lleva a practicar todo tipo de actividades, sin descuidar la concentración de ninguna de ellas. Además, en mi carácter estaba siempre presente el objetivo: ganar.

El hecho de competir, diseñando mentalmente la forma adecuada para llegar a un fin, me apasionaba y en cierta medida me ayudó a forjar mi espíritu competitivo. Me permitió estudiar estrategias imposibles y me ayudó a incrementar la concentración. Además de las clases, recuerdo aquellos increíbles ratos con mi padre jugando al ajedrez, en los pocos momentos que tenía libres. Siempre trabajó muy duro para que no me faltara de nada.

Yo lo desconocía, pero con el paso del tiempo he descubierto que el ajedrez ha sido un elemento indispensable en el desarrollo de mi carrera y que, casi con toda seguridad, encontré también en la práctica del *Mindfulness*.

Cuando comencé los entrenamientos en el Canoe, una de las monitoras le comentó a mi madre que sí había instalaciones para el salto de trampolín en la piscina del Mundial 86, y esa misma tarde mi madre me acompañó a conocerlas. De inmediato, quise ver cómo era, y fue así como descubrí la primera torre de saltos de mi vida. Recuerdo todavía cómo me impresionó. Lo que siempre había querido se mostraba ante mí, a mi alcance. No lo pude evitar y me subí para jugar y no paré de hacerlo día tras día tras las clases de natación, hasta que, Elena, la monitora, le comentó a mi madre que yo tenía aptitudes y cualidades para practicar ese deporte. Y así lo hice.

Nunca olvidaré ese día ni a Elena. Gracias a ella soy lo que soy y desde una temprana edad. Ella fue la primera persona que supo ver en mí las cualidades necesarias para el salto de trampolín, y no se equivocaba. En ocasiones, hay personas que pasan por nuestra vida y marcan tu futuro sin apenas darse cuenta, y ése es el caso de Elena, a la que siempre agradeceré todo su apoyo y comprensión.

En cuanto subí al trampolín supe que quería estar allí arriba el resto de mi vida. Era la misma sensación que percibí al verlo por primera vez por la televisión, pero esta vez era de verdad. Es una sensación parecida a la de ganar un campeonato; lo tienes frente a ti, y ya

sabes que puedes conseguirlo, sólo te falta saber el cómo y el cuándo, pero ya lo tienes. Y ya no me separé más de él.

Desde entonces me he dedicado por completo a la natación y, por supuesto, a los saltos de trampolín. El fútbol lo dejé a un lado porque no me aportaba lo que necesitaba. He de confesar que me encanta jugar al fútbol, incluso verlo, pero no deja de ser un deporte más para mí; que me atrae como cualquier otro, pero que no me llena, no conseguí que fuera un pilar esencial en mi vida, como sí lo han sido los saltos de trampolín y, muy probablemente, sea porque no va con mi carácter. Los beneficios de los deportes en equipo son muy numerosos, y el más importante es aprender a contar con tus compañeros para alcanzar el objetivo. Sin embargo, mi carácter inconformista hace que me atraigan más los deportes individuales, alejado de las normas globales y en equipo que supone un deporte como el fútbol. Como ya he dicho anteriormente, buscar una actividad que se ajuste a tu personalidad y a tu carácter es fundamental para alcanzar un nivel competitivo. Y éste ha sido mi caso.

Tras los primeros entrenamientos, la frustración era constante. No tardó mucho en llegar mi primera competición, un pequeño control que se realizaba para estudiar el nivel técnico de cada uno de los alumnos. Es otro momento de mi vida que nunca olvidaré, ya que marcó, de nuevo, mi trayectoria profesional. Yo competía con otros saltadores mucho mayores que yo y con más experiencia en el salto. Para mi sorpresa, y para bien de mi aprendizaje, quedé el último. ¡El último! Esa

sensación marcaría muchos de los acontecimientos futuros de mi vida. Yo creí haber puesto todo de mi parte para ganar, pero no lo conseguí. ¿Qué había fallado? ¿Por qué no lo logré? Todo mi esfuerzo, mi ilusión, mi disciplina, habían ido encaminados a ser uno de los primeros de mi grupo y, sin embargo, no había ganado; no sólo eso, ¡había quedado el último! Fue un jarro de agua fría que, en aquel momento, pensé que me desanimaría para siempre. Me sentí frustrado, una sensación que no había experimentado hasta entonces, pero que conocería muy bien a lo largo de mi vida.

Mientras me lamentaba y lloraba se acercó a mi madre Mijail Ugrumov, «Misha» como todos le llamábamos, y le dijo:

«Que no llore. Lo he visto competir. Los últimos siempre serán los primeros».

Mijail fue uno de los grandes en el mundo de la competición de los saltos y, por aquel entonces, era entrenador en el Canoe. Yo desconocía su carrera deportiva, pero ha sido uno de los entrenadores más importantes de la alta competición en España, cuya férrea disciplina ha llevado a conseguir numerosos éxitos a nuestros campeones.

En aquellos momentos, no lo pude ni imaginar, pero pasado algún tiempo, Mijail acabaría siendo uno de mis entrenadores, uno de los mejores, de hecho.

Mijail, con ese comentario, hizo uso de su gran conocimiento de la competición. Y no se equivocó. En el siguiente control quedé el primero, y con tan sólo ocho años. Los comentarios a mi alrededor eran muy curiosos, según escuchó mi propia madre. Yo era el más pe-

queño, pero para el resto ya no lo era. Llamaba la atención mi entrega al deporte, aunque yo sigo pensando y siempre pensaré ¿hay otra manera de practicar deporte si no es con entrega? ¿Hay alguna otra manera de practicar cualquier cosa?

Con nueve años entrenaba cuatro horas al día, y me centré definitiva y únicamente en los saltos. Mi madre acudía a todos mis entrenamientos. Durante cuatro horas permanecía en las gradas del Canoe, atenta a mis avances, ya que los entrenadores le dijeron que tenía muchas aptitudes para el deporte y que no me permitiera dejarlo nunca. Su apoyo fue fundamental. Yo sabía, como lo sabemos todos, que mi madre siempre estaría a mi lado, pero la incondicionalidad de su afecto y apoyo ha sido decisiva en todos mis logros y aciertos. También ha supuesto un punto a mi favor en toda mi carrera ya que sabía que, hiciera lo que hiciera, podría contar con ella.

Sin embargo, he de reconocer que no siempre fue fácil. Fueron innumerables las veces que le dije a mi madre que quería dejar los saltos, que no podía más. Estaba enfadado o frustrado por no conseguir lo que me proponía o simplemente cansado de acudir un día tras otro a entrenar y hacerme daño en cada salto. Ella, con muy buen juicio, siempre me contestaba que ese mes ya estaba pagado y que me esperara al siguiente, y, claro, obtenía la respuesta que esperaba: nunca lo dejé.

Durante aquella época, descubrí aún más beneficios de la práctica del deporte de competición. Aprendí lo que es la disciplina de la mano de la figura de un entrenador. El hecho de tener un entrenador conlleva que

debes hacer lo que él te mande y cuando te lo mande. Aunque tengas un carácter inconformista o una personalidad inquieta no puedes desobedecer las directrices que te da, ya que te expones a lesiones y a no competir de una manera correcta. Tampoco te deja caer en la frustración, pero nunca se compadecerá de ti, y eso te hace más fuerte. De nada vale que tengas un mal día; hay que dejarse la piel en el entrenamiento si quieres alcanzar una meta. El trampolín no entiende de problemas personales.

También me sirvió para evadirme. Todos tenemos problemas, pero lo más importante es la manera en que encauzas esa circunstancia. En mi caso, simplemente me centraba en la competición, en mi meta, mi objetivo, dejando atrás el problema que me asediaba. Cuestiones como la ansiedad, el estrés o incluso el desánimo son fácilmente combatibles si practicas un deporte de manera continuada.

La disciplina también me sirvió y me sirve para afrontar las lesiones. Si tienes un objetivo claro, las lesiones no te deben parar, ni siquiera las enfermedades, siempre hay una manera de combatirlo y sé bien de lo que hablo. Desde hace unos años estoy combatiendo contra innumerables dolores de espalda, pensando que no eran más que lesiones normales por el alto nivel de entrenamiento, hasta que, a mediados de 2015, los médicos detectaron el verdadero motivo de mis dolencias y me diagnosticaron una enfermedad reumática crónica llamada Espondilitis Anquilosante, algo que, según parecía, suponía el fin de mi carrera. La disciplina me aportó fortaleza física, sí, pero sobre todo me forjó una

personalidad muy fuerte; difícilmente me he venido abajo ante un problema, pues mi autodisciplina me lo impedía y, actualmente, sigue ocurriendo. El deporte me ha enseñado, sobre todo, a ser fuerte mentalmente, a sobrellevar esta vida llena de impedimentos y obstáculos.

Recuerdo aquella etapa como algo duro. Tenía que compaginar mis estudios junto con los entrenamientos y en ningún lugar dejé de sacar buenas notas. Uno de los beneficios de la práctica del deporte es el aporte de energía al organismo. Para mí, llegar a casa, tras largas horas de entrenamiento, suponía un esfuerzo extra para ponerme al día con los deberes, pero siempre lo hacía. Había aprendido que la disciplina y la constancia llevaban al éxito y a alcanzar una meta, y a mí, como he dicho varias veces, me gustaba ganar. No dejé de lado nunca los estudios, ya que hubiera supuesto un fracaso. Tan importante era mi estado físico como el mental, y tenía que conseguir mi objetivo: centrarme en ser el mejor en la competición, pero sin dejar de lado mi formación, porque eso también me facilitaría el camino a la victoria.

Por fin, con sólo once años, llegó mi primer Campeonato Júnior que se celebraba en las islas Canarias. Fue mi primer viaje solo y para mí no supuso ningún drama. Estaba entrenado para ganar, que era el único fin que me movía. Gané tres medallas de oro.

Reconozco que a partir de ese momento fui consciente de lo que tenía entre manos. Se avecinaba, a todas luces, una larga trayectoria profesional y así me lo hacían saber mis entrenadores y los entendidos en este deporte.

A partir de entonces, fueron muchas las trabas para seguir estudiando. Pasaba largas temporadas viajando o compitiendo y eso me llevaba a faltar demasiado a clase, incluso a faltar a los exámenes. Fue duro compaginar ambas vidas, pero no había elección. A este respecto tengo que puntualizar que en ningún momento el centro educativo en el que me encontraba facilitó el camino. Intenté buscar soluciones, como posponer exámenes en épocas de Campeonatos, clases particulares... Pero de poco sirvió que yo pusiera de mi parte. Las instituciones no estaban preparadas para tener un deportista profesional. Se agarraban a la norma de que «todos los alumnos son iguales» y no podían hacer excepciones, pero yo sí era una excepción. No malgastaba mi tiempo en faltar a clase por gusto, sino porque estaba compitiendo lejos de mi casa y representando a mi país en muchísimas ocasiones.

Resulta curioso cómo en otros países se premia a los deportistas y se les facilita, hasta límites insospechados, que puedan practicar un deporte de forma profesional. Al fin y al cabo, los futuros campeones olímpicos representarán a su país frente al resto de los competidores, y las instituciones deberían protegerlos en estas circunstancias, pero en mi caso no fue así. Las trabas fueron muy numerosas, hasta el punto de que tuve que terminar mis estudios en un centro privado, que me permitía

pasar largas temporadas fuera. He de decir que esto, actualmente, está cambiando. Muy probablemente no está en nuestra cultura proteger a los deportistas, aunque es algo que también está evolucionando, y espero que a los futuros campeones se les preste la suficiente ayuda para no descuidar los estudios académicos, que necesitará en un futuro no tan lejano.

Como he dicho al inicio de este capítulo, para mí el deporte ha sido una forma de vida, pero también una manera de aprender a afrontar el día a día, con una mayor fortaleza y tesón. El espíritu de sacrificio y la continua superación que te enseña el deporte han sido herramientas fundamentales con las que he afrontado los problemas y los aciertos de mi vida.

La concentración en una meta es uno de los elementos que más me ha ayudado a desenvolverme de manera correcta en mi vida, sin dejar nunca a un lado los principios.

En cualquier persona, de temprana edad, que comienza a practicar un deporte de manera continuada se podrán observar de manera casi inmediata los resultados positivos, incluso con un cambio en la actitud. La disciplina es necesaria en muchos casos y en muchos niños es un elemento esencial para su desarrollo. El deporte no es sólo una cuestión física, es —casi en su mayoría— una cuestión mental, una herramienta más para afrontar esta vida ya de por sí complicada y difícil.

Éste ha sido el comienzo de una larga trayectoria

profesional que me ha llevado a numerosos éxitos, pero también a fracasos y sobre todo a aprender mucho. Los comienzos son difíciles, pues no sabes muy bien qué te deparará el futuro, pero nunca olvidé cuál era mi objetivo y cuál era mi *leitmotiv*.