

# ONA

CARBONELL



TRES MINUTOS,  
CUARENTA  
SEGUNDOS

CROSS  
BOOKS

# ONA

CARBONELL

TRES MINUTOS,  
CUARENTA  
SEGUNDOS



© 2016, Ona Carbonell

© 2016, Editorial Planeta, S.A.  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
www.planetadelibros.com  
Este libro se comercializa bajo el sello Crossbooks

© de las imágenes: Ona Carbonell, excepto:  
© JAVIER SORIANO/AFP/Getty Images: páginas 247 y 253 (arriba)  
© ALBERTO PIZZOLI/AFP/Getty Images: página 193  
© LLUIS GENE/AFP/Getty Images: página 243  
© Pep Morata /Mundo Deportivo: página 253 (abajo)

Primera edición: septiembre de 2016  
ISBN: 978-84-08-16030-4  
Depósito legal: B. 14.139-2016

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## ÍNDICE

3' 40" . . . . .	9
Primer largo (desde la primera nota musical hasta el 1' 19") . . . . .	19
Segundo largo (desde el 1' 19" hasta los 2' 24") . . . . .	59
Tercer largo (desde los 2' 24" hasta los 2' 55") . . . . .	125
Quarto largo (desde los 2' 55" hasta la última nota a los 3'40") . . . . .	203
Nueva rutina . . . . .	257
Agradecimientos . . . . .	265

3' 40"

Estirada en el suelo sobre mi espalda, con las piernas en el aire y los pies apoyados contra la pared, fijo la mirada en el techo del amplio pasillo del London Aquatics Centre, donde las nadadoras esperamos a que nos llamen para empezar el trayecto hasta la *last call room*, la sala donde pasaremos los últimos minutos antes de lanzarnos a la piscina. Por encima de mí, 17.500 espectadores llenan las gradas para ver en directo la final olímpica de la modalidad de dúo de natación sincronizada. En poco menos de una hora, será mi turno y saldré ante ellos a nadar los tres minutos y cuarenta segundos más importantes de mi carrera deportiva.

Hace todo un año que me preparo con Andrea, mi pareja del dúo, para afrontar con éxito este momento. Estoy convencida de que nos irá bien. Pero esta confianza en nosotras no es suficiente para evitar que mi corazón se acelere un poquito más con cada minuto que pasa. Ni tampoco para que yo deje de sentir el frío intenso que invade mi cuerpo en todas las competiciones y me mantiene completamente destemplada.

Voy bien abrigada y me he tapado con tres toallas cuando me he tumbado en el suelo. Encima del bañador llevo puesta la equipación de la selección, el albornoz, unos calcetines largos y unos calentadores azules de bailarina hasta las caderas. Pero, por mucho que me

abrigo, no dejo de tiritar, con las manos y los pies helados por los nervios que tengo. No es nada excepcional. Me ocurre lo mismo en todas las competiciones. De hecho, sé a la perfección que el frío no desaparecerá hasta pocos minutos antes de competir, cuando Andrea y yo estemos en la *last call room*. Entonces empezaré a sentir mucho calor de golpe y me fijaré en la gota de sudor que cae por mi axila mientras repasamos por última vez la rutina.

Pero hasta que esto ocurra, toca aguantar el frío y respirar hondo para intentar calmarme. Lo hago un par de veces y, en la segunda exhalación, cierro los ojos. La próxima media hora la pasaré así: tumbada en el suelo de este pasillo situado en las entrañas de una piscina que ruge sobre mí.

Mientras se acerca el momento decisivo, repaso la rutina que me ha de servir para conseguir mi primera medalla olímpica. Dentro de mi cabeza todo sale tal y como lo he soñado. Durante todo el año de preparación de los Juegos Olímpicos, mi sueño del dúo ha sido que nos tocaba salir las últimas y que, al ver las puntuaciones, sabíamos que éramos segundas porque ya no quedaba ningún rival que nos pudiera superar. Ahora, sabiendo que el sorteo del día anterior ha querido que hoy seamos el último dúo con posibilidades de medalla en lanzarnos a la piscina, no dejo de visualizar que este sueño se hará realidad.

Al ritmo de *La cumparsita*, que suena dentro de mi mente como si el bandoneonista y el resto de los músicos estuvieran tocando en la colchoneta de al lado, visualizo cómo Andrea y yo nadamos un tango impecable, sin errores y sincronizadas a la perfección. Visualizo la ovación clamorosa del público cuando suena la última nota. Y, sobre todo, visualizo el momento en que, desde encima de la tarima, vemos un 2 en la pantalla de la piscina y lloramos emocionadas delante de todo el mundo.

Entonces pienso en nuestras rivales, Xuechen Huang y Ou Liu, el dúo chino. Seguro que la realidad que ellas estarán visualizando será por completo diferente a la mía. Dentro de sus cabezas serán ellas quienes celebren la medalla de plata. Y la verdad es que tienen motivos para pensarlo. Porque en estos momentos ocupan la segunda plaza de la clasificación.



Tumbadas en las entrañas del London Aquatics Centre esperando a que llegue el momento.

Sus 96,100 puntos conseguidos en la rutina técnica de la primera jornada de competición —hace tan solo dos días, aunque parece que haya pasado una eternidad— les da una ventaja de una décima sobre nosotras. No es nada habitual que dos dúos lleguen tan igualados a la final. Una décima no es nada. Pero, a la vez, es una diferencia abismal que costará muchísimo remontar. De hecho, ayer, en la semifinal, donde se nadan las mismas rutinas libres que nadaremos de aquí a pocos minutos —cada vez menos—, también recibieron mejor puntuación de los jueces.

*¡Pero hoy será diferente, Ona!*

Tengo una confianza absoluta en Andrea. Y también en mí. Sé que podemos lograr una plata en estos Juegos. Tenemos el nivel y nos lo merecemos. Durante un año hemos sido adictas a dejarnos la piel más allá de los entrenamientos. De manera voluntaria, un día



sí y otro también, nos hemos autoobligado a no irnos a casa sin repetir un par de veces la rutina desde el principio hasta el final. Hemos hecho centenares de enteros agotadores cuando ya no podíamos más, cuando la fatiga muscular era tan grande que los dedos de las manos se nos dormían y éramos incapaces de juntarlos para poder remar dentro del agua. Hemos gritado, hemos llorado y hemos sufrido como nunca dentro de la piscina con un objetivo muy claro.

Hoy un bronce no es suficiente. Necesito la medalla de plata. Dentro de mí sé que si no la conseguimos, lo pasaré muy mal.

*¡Por favor, que llegue el momento de saltar a la piscina!*

*¡Por favor, que no llegue nunca!*

Dentro de mi cabeza comienzan las contradicciones. Una parte de mí desea con ganas que llegue el instante de competir, de lanzarse al agua, de vivir mi primera final olímpica, convencida de que todo saldrá tal y como lo he visualizado. La otra parte, sin embargo, suplica con todas sus fuerzas que este momento de espera se alargue eternamente.

Mientras siga tumbada en esta colchoneta no existe la posibilidad de que se desvanezca mi sueño. Aquí estirada todo es posible. En cambio, una vez que suene la última nota de *La cumparsita* en la piscina, todo se habrá acabado. Si los jueces deciden que nuestra actuación no es lo bastante buena para vencer al dúo chino, si pierdo, ya no habrá nada que pueda hacer para cambiar el resultado.

*¡Ahora sí, por favor! ¡Que se pare el tiempo! ¡Que no llegue nunca la hora de abrir los ojos e ir hacia la piscina!*

De golpe, una mano me toca el hombro.

—¡Andrea! ¡Ona! ¡Ya es la hora! —La voz de Anna, nuestra entrenadora, hace pedazos las ilusiones que me había podido hacer pensando que no llegaría nunca este momento.

Abro los ojos y me siento en la colchoneta. De inmediato, me doy órdenes para motivarme, empezando por la frase que me digo siempre: «Con un par de ovarios, Ona. Cómete a los jueces con la mirada. Sedúcelos. No permitas que tengan dudas sobre quién se merece esta medalla. ¡Es tuya! Pase lo que pase, nada a muerte desde el principio hasta el final. Hoy no importa el cansancio. Y, sobre todo,



disfruta. Haz el favor de disfrutar de tu primera final olímpica. Al menos, cuando estés dentro del agua, disfruta de estar haciendo lo que te gusta».

Con todas estas consignas en la cabeza, me pongo de pie. Después de estar media hora tumbada en el suelo sin moverme, tengo el cuerpo helado y es hora de despertarlo. Tanto Andrea como yo comenzamos a dar saltitos, a mover el cuello, los brazos, todo lo que haga falta para volver a ponerlo en funcionamiento. Mientras nosotras nos vamos activando, Anna y Bet, la segunda entrenadora de la selección, agarran el altavoz y el iPod que utilizaremos para hacer el último pase en seco con música en la primera de las dos salas que hay que recorrer de camino a la piscina de competición. El resto de las compañeras de la selección, que están a nuestro lado para darnos su apoyo, nos miran y nos animan sin parar. Dentro de dos días,



Visualizando que todo sale perfecto en mi primera final olímpica.

cuando comience la competición de la modalidad por equipos, vivirán este trance a nuestro lado. Sentirán cómo el corazón se acelera a medida que se acerca el momento y experimentarán esta sensación de estar preparándose para ir al matadero. Pero hoy solo vamos Andrea y yo.

Anna nos dice que ha llegado el momento de ponerse en marcha. Entonces las compañeras se acercan y nos dan un fuerte abrazo. Agradezco mucho los ánimos, pero tampoco quiero que me desconcentren. Me quiero ir ya, lanzarme a la piscina y hacer nuestro ejercicio. De hecho, no me entero mucho de nada de lo que me dicen. No me doy cuenta de casi nada de lo que me rodea porque estoy en mi mundo. Solo estoy pendiente de agarrar mis cosas: el albornoz, las pinzas para la nariz y mi agua.

Anna, Bet y César, nuestro fisioterapeuta, que cuida de nosotras cada día, comienzan a avanzar en dirección a la primera cámara de llamadas, la anterior a la temida *last call room*. Nosotras los seguimos. Soy consciente de que nos dirigimos hacia una lucha. Una lucha donde sé que lo pasaré muy mal porque exigirá el máximo de mí, física y mentalmente. Una lucha que puede acabar bien. Pero que también puede acabar muy mal.

Entonces me vuelvo para mirar por última vez a las compañeras que dejamos atrás y que siguen animándonos. De inmediato, siento unas ganas inmensas de llorar.

*Pero ¿adónde voy?*

Por suerte, antes de llegar a la primera *call room* pasamos por una piscina de calentamiento, donde volvemos a tocar agua. Una vez dentro, me siento reconfortada. El agua es mi medio y es donde recupero la confianza y la seguridad en mí misma. Hago un poco de pies para continuar activando el cuerpo sin que se me moje la cara y se estropee el maquillaje. Andrea sí que se la moja; ella necesita hacer alguna figura para notar que todo está bien. Cada una necesita hacer lo que le pide el cuerpo. Andrea va a lo suyo, y yo, a lo mío. Cuando las dos acabamos, salimos de la piscina, nos secamos y comenzamos a recorrer el pasillo que nos lleva a la penúltima sala a la que hay que pasar antes de competir.

En esta habitación, donde los seis últimos dúos que participare-

mos en la final olímpica esperamos a que la jueza árbitro nos haga entrar en la verdadera *last call room*, las nadadoras aún podemos estar acompañadas de nuestras entrenadoras y del fisioterapeuta.

Es un lugar de aspecto aséptico, lleno de neveras con agua y colchonetas por si precisamos tumbarnos en el suelo, donde hace frío. O, al menos, yo tengo mucho. Miro a las otras nadadoras y ellas no parecen tener tanto. Los jueces árbitro, los voluntarios y los médicos que hay en la sala con nosotros, tampoco. Pero yo sí. Tengo mucho frío, pero no puedo hacer nada al respecto.

Helada por completo, me siento en el suelo con Andrea para realizar un último pase en seco de nuestra rutina. Cara a cara, mirándonos fijamente a los ojos, nos impregnamos de la energía de la otra. Entonces, sobre nuestras cabezas, sentimos los aplausos del público al dúo que sale a competir cuatro puestos por delante de nosotras. Por un momento, mis ojos se van hacia una de las pantallas que hay para seguir la competición en directo. La pareja china, nuestras rivales, está a punto de lanzarse a la piscina para competir. No las quiero mirar.

*¡Céntrate en ti, Ona! ¡Solamente en ti!*

Me obligo a apartar la mirada de la televisión. Sé que el dúo chino lo hará bien y obtendrán una muy buena puntuación. Doy por hecho que todo esto pasará y por eso no les presto atención. Andrea tampoco. Porque las dos sabemos que competimos contra ellas, pero sobre todo contra nosotras mismas. Si lo hacemos bien, si lo *clavamos*, tenemos posibilidades de ganar. Por este motivo no nos fijamos en la nota que sacan y solo nos centramos en repasar bien nuestra rutina.

Anna enciende el iPod que han cogido ella y Bet cuando nos hemos dirigido hasta aquí. A través de los altavoces que traemos comienza a sonar el tango de *La cumparsita*. Mientras suena la música, Andrea y yo contamos el compás mentalmente y movemos los brazos repasando todos los movimientos. Lo hemos hecho millones de veces. Las dos conocemos la coreografía como si nos la hubieran tatuado a fuego en el cerebro. Es imposible que nos olvidemos del más mínimo detalle. Pero, de pronto, pasa. Andrea se para. Veo en su mirada de pánico que no sabe qué viene a continuación.

*No me lo puedo creer. ¡Se ha quedado en blanco!*

—¡Andrea! ¡Andrea! —Anna y Bet no dan crédito e intentan que reaccione.

Yo también estoy alucinando, pero intento calmar a Andrea haciéndole ver que se sabe la coreografía a la perfección:

—Va, Andrea, no pasa nada. Es cinco, seis, siete, ocho, uno...

Procuramos volver a realizar la coreografía para que nos salga bien antes de que la jueza árbitro nos llame. No nos da tiempo. Puedo ver la cara de preocupación de Anna y de Bet, que querrían dejarnos con la seguridad de haberlo repetido una vez más. Pero nos hemos de ir.

Antes de abandonar esa sala, César se apresura a pasarnos por todo el cuerpo una especie de bolitas para que los músculos estén preparados para darlo todo en tan poco tiempo. Y también porque son muchos los años que nos lo hace y hay un componente psicológico que dice que nos lo ha de seguir haciendo. Anna aprovecha para darnos las últimas directrices:

—Tenéis que salir a matar. No hay compasión. Me da igual si os morís ahogadas, pero tenéis que ir a muerte. O hacéis alguna cosa sublime o es muy difícil que pase.

Después, ella y Bet se despiden de nosotras con el mismo ritual de todas las competiciones. Primero nos damos una mano mirándonos a la cara. Después nos damos la otra mano. Y al final nos abrazamos estrechándonos fuerte y con energía. A partir de aquí, Andrea y yo estamos solas.

El pasillo que recorreremos las dos sin decirnos nada se hace larguísimo. Cada pocos segundos mi mirada se escapa hacia Andrea para controlar que ella esté bien. Busco una mirada de complicidad por su parte. Nos conocemos tantísimo que con cualquier gesto sabemos qué piensa o qué siente la otra. Es evidente que está conturbada por lo que acaba de pasar. Pero yo tengo plena confianza en ella. No hace falta preocuparse. Sé perfectamente que se acordará de todo cuando lo volvamos a intentar en la *last call room*.

Allí, Ishchenko y Romashina, el dúo ruso que, con total seguridad, ganará la medalla de oro, están a punto de salir a competir. Ellas, nosotras, un par de jueces árbitro y unos cuantos voluntarios

somos todas las personas que hay en esa sala idéntica a la de donde venimos.

Mientras las dos nadadoras rusas esperan a que abran la puerta para salir, tranquilizo a Andrea y me coloco delante de ella para volver a probar la rutina en seco. Tan solo para que vea que se la sabe. Esta vez se acuerda sin ningún problema.

*¡Saldrá bien, Andrea!*

Entonces vemos que Ishchenko y Romashina se van. Estamos solas. Hasta que llegue el dúo japonés, que saldrá detrás de nosotras en última posición, seremos las únicas nadadoras en la *last call room*. Las dos nos miramos. Las dos calentamos. En aquellos cinco minutos que faltan para salir a competir no paramos quietas. Relajamos las piernas. Relajamos los brazos. Levantamos una pierna por encima de la cabeza. Estiramos los cuádriceps. Saltamos. Nos ponemos sobre los empeines. Y, sobre todo, dejamos la sala encharcada por completo. Porque una parte de nuestro ritual antes de salir consiste en agarrar botellas de agua de las neveras que hay en la sala y lanzárnoslas por encima para despertar el cuerpo con agua fría. Es en este momento cuando, de súbito, noto que estoy ardiendo debido a mis nervios y aquella gota de sudor comienza a resbalar por mi axila.

*¡Qué fuerte! ¡Ya nos toca! ¡Ya nos toca!*

La música del dúo ruso se escucha con claridad. Cuando se pare, dos voluntarios nos abrirán las puertas para que seamos nosotras las que salgamos a la piscina. Nos sabemos aquella música de memoria y sabemos perfectamente que está a punto de acabarse. La jueza árbitro también lo sabe y nos mira como diciendo: «*Are you ready?*».

*¡Sí! ¡Lo estoy!*

Absolutamente concentrada, dentro de mi burbuja, visualizo una última vez mi ejercicio. Pronto, la música del dúo ruso se acaba. Mi corazón se acelera sabiendo que ahora sí que ha llegado el momento. Durante un segundo, deseo que el tiempo se detenga y no se abran las puertas. Pero se abren.

*¡Con un par de ovarios, Ona!*

Andrea y yo entramos en la piscina. El público que llena las

gradas aún aplaude el ejercicio de Ishchenko y Romashina, que nadan agotadas para salir del agua. Nosotras esperamos detrás de una especie de muro donde solo una pequeña parte del público nos puede ver. Allí estaremos aproximadamente un minuto, que es el tiempo que tardarán los jueces en dar las puntuaciones al dúo ruso. Durante este tiempo, nosotras nos miramos, nos damos las manos y nos animamos:

—¡Es nuestra oportunidad! ¡Vamos a por todas! Y nos comemos con la mirada a todo el mundo.

Nos abrazamos una última vez. Como siempre, Andrea me levanta del suelo.

La ovación del público a la puntuación de Ishchenko y Romashina nos avisa de que nos toca. El juez árbitro que está a nuestro lado nos hace señales para salir de la protección de aquel muro y colocarnos delante de todo el público. En la caminata que recorremos hasta la tarima, desde donde nos lanzaremos al agua, me toca a mí ir delante. Por lo tanto, soy yo la primera en salir frente a los 17.500 espectadores que llenan el London Aquatics Centre. Una vez allí, me obligo a no mirarlos para no desconcentrarme.

*Como si fuera un entrenamiento, Ona. No te disperses. Tú has de hacer lo que sabes hacer.*

Entonces, desde atrás, Andrea me agarra de las manos, me toca el culo y me dice:

—¡Vamos, eh, Ona!

El *speaker* nos anuncia por megafonía. El público comienza a gritar y a animarnos. El ruido es ensordecedor, pero yo me centro en escuchar solo la voz de Andrea que marca la salida:

—Cinco, seis, siete, ocho...

Y empezamos a caminar con los números hacia la tarima. Seguras. Decididas. Conscientes de que, en los tres minutos y cuarenta segundos que tardaremos en nadar los cuatro largos en los cuales se divide nuestro tango, nos jugamos el resultado de una vida entera dentro de la piscina.