

SAÚL CRAVIOTTO

4 AÑOS

— PARA —

32 SEGUNDOS

LA RECOMPENSA DEL ESFUERZO



EL MEDALLISTA OLÍMPICO ESPAÑOL DESVELA LOS TRES
PILARES SOBRE LOS CUALES SUSTENTA SU ÉXITO

PRÓLOGO DE ALEJANDRO BLANCO, PRESIDENTE DEL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL


alienta
EDITORIAL

Saúl Craviotto

4 años para 32 segundos

La recompensa del esfuerzo

© 2017 Saúl Craviotto

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2017

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

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-30-9

Depósito legal: B. 22.351-2017

Primera edición: octubre de 2017

Preimpresión: Pleka scp

Impreso por Egedsa

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

SUMARIO

Prólogo de Alejandro Blanco	13
El secreto del éxito es... ¡que no hay ningún secreto!	17
No des nada por sabido (¡ni por perdido!).....	21
El triángulo del éxito	25
¿Y quién es Saúl Craviotto?	29
Vivir un sueño.....	35
La misma piedra.....	41
El mejor (y el peor) año de mi vida.....	45
La importancia de las medallas	51
#MENTE (FORTALEZA PSÍQUICA)	55
La fuerza no es solo cuestión de bíceps	57
Conócete a ti mismo/a.....	61
Mantén la vista fija en tu objetivo.....	65

Primero una palada y luego otra: fracciona los objetivos.....	69
Disfruta del camino.....	73
La preparación mental para la competición.....	77
Prepara un plan B.....	83
Decálogo para fortalecer la mente.....	87
#CUERPO (FORTALEZA FÍSICA)	89
Mi herramienta de trabajo.....	91
Prevenir las lesiones.....	95
El equilibrio.....	97
La clave es saber sufrir.....	101
El dopaje.....	105
Optimizar la energía.....	109
Un deporte sacrificado.....	113
La planificación.....	117
La dieta de Celia.....	121
Alimentación sana, pero sin obsesionarse.....	127
La dieta pre-Río.....	131
Descansar es tan importante como entrenar.....	151
Plan de entrenamiento.....	155
Decálogo para fortalecer el cuerpo.....	157
#RELACIONES (FORTALEZA AFECTIVA)	159
Si lo dicen en Harvard.....	161
La familia es lo primero.....	165
Los compañeros: entre las risas y la sana competencia.....	169
El equipo profesional: compromiso, confianza y liderazgo ..	177

Mis otros compañeros	179
La educación y los valores	181
Dar, recibir, agradecer	185
El uso las redes sociales	189
Decálogo para fortalecer las relaciones	193
Epílogo: ¡Lucha por tus sueños!	197
Ficha técnica.....	201

EL SECRETO DEL ÉXITO ES... ¡QUE NO HAY NINGÚN SECRETO!

Qué hace que unos alcancen el éxito en el deporte (y en la vida en general) y otros se queden por el camino o ni siquiera lo intenten? ¿Hay algún aspecto determinante que inclina la balanza del lado de unos y no de otros? ¿Tiene que ver con la formación, con la genética, con la práctica, con el entorno social, con la suerte...? ¿O se trata más bien de un secreto revelado por las instancias divinas a unos pocos elegidos?

La respuesta, al menos hasta donde yo sé, es que no existe un secreto ni una fórmula única. Hay cierta tendencia hoy en día a buscar fórmulas o recetas mágicas para casi todo, a ser posible de efecto inmediato, pero en esto del éxito no hay atajos ni caminos marcados. Ni GPS que valga. Cada cual tiene que construir su propio camino y su propia fórmula a partir de lo que la vida le ofrece.

Todos somos únicos, y eso es lo que hace tan interesante la especie humana. Somos una combinación única

de virtudes y defectos, de herencia genética y entorno familiar, de circunstancias sociales y económicas. Hay quien crece en entornos sociales difíciles y en circunstancias de miseria material y, sin embargo, se sobrepone a todo eso y logra un gran éxito. Un ejemplo: Ronaldinho, el mítico exjugador del F.C. Barcelona, uno de los más creativos y virtuosos de todos los tiempos. Creció en una favela de su Porto Alegre natal, en Brasil, donde vivió junto a su familia en una casa de madera, pero eso no le impidió llegar a lo más alto en su deporte, y a ser admirado y querido en todo el mundo. O sea, a conseguir eso tanpreciado que llamamos éxito. Otro ejemplo, en este caso de un ámbito diferente al deporte: el actor Leonardo DiCaprio. Sus padres se separaron cuando tenía solo un año y creció junto a su madre en los suburbios de Los Ángeles, en un entorno de drogas y prostitución. Hoy en día es uno de los actores más admirados e influyentes de Hollywood.

Por tanto, el secreto del éxito es... ¡que no hay ningún secreto! A lo que añadiría: ¡afortunadamente! Porque si hubiera una fórmula, todo sería muy aburrido, ¿no te parece? Bastaría con seguirla, y eso iría en contra de la esencia de la vida. Lo divertido y emocionante de la vida humana es que todas las posibilidades están abiertas en el momento de nacer, y que en función de tus elecciones y tus circunstancias te pasarán unas cosas u otras.

Ni siquiera en mi deporte, el piragüismo, hay una única forma de llegar a lo más alto, o sea, al primer escalón de un podio olímpico, que es lo máximo a lo que

podemos aspirar los palistas. Cada uno utiliza sus propios métodos de entrenamiento, tiene una alimentación diferente (según su cultura y su entorno), se relaciona con personas diferentes y tiene sus propios hábitos. Hay muchos piragüistas de diferentes nacionalidades, edades, alturas y entornos sociales que han llegado al mismo destino por caminos diferentes. El objetivo y el resultado eran los mismos, pero cada uno eligió su propio modo de llegar.

Por tanto, hay tantos caminos como personas, pero también es cierto que la mayor parte de los que alcanzan eso que llamamos éxito en su carrera, que destacan en su campo por encima del resto, lo consiguen a base de esfuerzo, determinación y ciertas dosis de sacrificio. Aunque cada uno sigue su camino, este es un denominador común. El éxito no es gratis ni se encuentra de oferta en el súper: hay que trabajárselo.

NO DES NADA POR SABIDO (¡NI POR PERDIDO!)

En las siguientes páginas te explicaré mi camino hacia el éxito, pues al margen de modestias e inmodestias, considero que he logrado una carrera deportiva exitosa. Cuatro medallas olímpicas en tres Juegos diferentes, entre otros muchos premios y reconocimientos, lo avalan. Aunque, para serte sincero, lo que me produce más satisfacción es sentirme acompañado y querido. Porque de nada sirve el éxito si no tienes con quien compartirlo desde el afecto sincero.

Te explicaré mi camino, no mi fórmula. Un camino con altos y bajos, con paradas y saltos, con miles de jornadas solitarias y frías de entrenamiento en el embalse de Trasona y algunos días de gloria, apenas unos pocos, que lo justifican todo. Con alegrías desbordantes y algunas decepciones sonadas, como la que viví en agosto de 2015 en Milán: después de un año entrenando obsesivamente, cuidando hasta el último aspecto de mi

preparación y de mi alimentación, no conseguí la clasificación para los Juegos Olímpicos de Río. En piragüismo, para clasificarte, tienes que quedar entre los ocho primeros en el mundial del año anterior a los Juegos. Parecía un objetivo asequible, más teniendo en cuenta que llevaba meses siguiendo a rajatabla un plan de preparación muy estricto (me iba a dormir a las diez de la noche todos los días, incluidos los sábados, y no salía ni a cenar con los amigos, con eso te lo digo todo). Pero llegué al mundial de Milán y... fallé.

Fue el peor palo de mi carrera deportiva. Sentí vergüenza. Sentí que había fallado a todos los que me apoyaban. Tenía la necesidad de pedir perdón, como si hubiera hecho algo malo. De hecho, aunque no soy de lágrima fácil, aquella noche lloré en la habitación de mi hotel. Y en los días siguientes me planteé seriamente abandonar. Estuve a punto de dejarlo todo, pensando que ya no merecía la pena tanto sacrificio, que ya había ganado suficiente (tenía dos medallas olímpicas, la de Pequín y la de Londres) y que estaba sufriendo para nada. Fue un bache muy duro. Entré en un bucle depresivo donde lo veía todo negro. No disfrutaba y el desánimo se apoderó de mí.

Sin embargo, cuando entre unos y otros (mi familia, mi entrenador, los compañeros) consiguieron sacarme del bache, volví a entrenar. Probamos una nueva combinación en K2 con Cristian Toro y entrenamos duro para clasificarnos en la repesca, unos meses más tarde. Solo había una plaza, pero... ¡lo conseguimos! Y después seguimos entrenando para llegar lo mejor posible

a Río. Y allí, en el momento de la verdad, volamos hasta la meta y conseguimos la medalla de oro. Un año después de estar a punto de dejarlo todo, de sentirme tocado y hundido, subía a lo más alto del podio y tocaba la gloria ante la mirada de cientos de millones de telespectadores, entre ellos mis seres más queridos. Esta es la grandeza del deporte. Y de la vida.

Aquel día volví a llorar en el podio de Río de Janeiro. Era la segunda vez en mi carrera deportiva que lloraba, justo un año después de la primera. De agosto a agosto. A raíz de un terrible fracaso había logrado un gran éxito.

Aquella experiencia me enseñó muchas cosas, como te explicaré más adelante en detalle, pero sobre todo me enseñó que no se puede dar nada por sabido (ni por perdido), que siempre hay algo nuevo que aprender y mejorar, y que la vida te puede sorprender cuando menos te lo esperas.