

[Inicio](#) ▶ [Comunicación](#) ▶ [Hemeroteca](#) ▶ [2011](#) ▶ Presentación Mesa Redonda: "Preparando el éxito"

[2011](#)

Mesa Redonda: "Preparando el éxito"

La mesa redonda organizada por la **Fundación Madrid Olímpico** y celebrada en las instalaciones del INEF, fue un gran éxito.

La presencia de 4 de los mejores atletas nacionales y medallistas en el último europeo de **Barcelona 2010** congregó en la sala a estudiantes, profesores, presidentes de federaciones deportivas y personalidades relacionadas con el mundo del deporte.

La jornada estaba dirigida a los estudiantes, para que tuvieran un contacto directo con estos cuatro "cracks", vieran cómo empezaron y cómo han trabajado para llegar hasta la cima del atletismo.

La mesa redonda, que estuvo presidida y moderada por el viceconsejero de Deportes de la Comunidad de Madrid, **Javier Hernández**, estaba compuesta por los atletas madrileños **Chema Martínez**, **Jesús España**, **Arturo Casado** y **Nuria Fernández**.



Todos ellos expusieron desde su propia experiencia y desde sus vivencias, cómo habían llegado al momento álgido de sus carreras... Por el momento, porque prometen darnos muchas alegrías más.

Empezó **Nuria Fernández**, campeona de Europa de 1.500 metros, que contó cómo empezó a correr, en que momento de su vida se dio cuenta que era lo que le gustaba y además se le daba muy bien. Ganaba carreras y desde entonces no ha dejado de correr. Estando a un gran nivel le "llamó" el instinto maternal y no se lo pensó dos veces, fue mamá.

Durante este proceso estuvo entrenando hasta los 6 meses de embarazo, y después de dar a luz y guardar la obligada cuarentena volvió a los entrenamientos y a las pistas. Su carácter y su sacrificio es lo que cree que le ha llevado al éxito. No duda que hay un antes y un después de la maternidad: "antes sólo pensaba en el atletismo y estaba a todas horas comiéndome el coco, ahora eso no me pasa porque vuelvo del entrenamiento y me toca pensar en las cosas que debo hacer en casa, con la familia, etc y eso me hace estar más fresca cada día".

Después de Nuria, tomó la palabra **Arturo Casado**, actual campeón de Europa de 1.500 mts. Empezó relatando al auditorio cómo un niño de Santa Eugenia (barrio madrileño) empieza entrenando en Moratalaz hasta llegar al CAR de Madrid.

Debido a su gran progresión, a sus títulos en categorías inferiores y a las grandes esperanzas depositadas en él, hacen que el listón se ponga muy alto.

En categoría absoluta los resultados no son como esperaba, dos decepciones a nivel internacional en dos competiciones importantes le llevan a buscar el por qué y las causas de esa situación.

Los entrenamientos estaban siendo igual de exigentes y duros que otros años, las sensaciones estaban siendo muy buenas pero en el momento clave algo fallaba. Arturo estudio, leyó y se documentó sobre entrenamiento, sobre psicología deportiva, sobre fisiología.

Entre él y su entrenador decidieron cambiar algunas cosas realizadas anteriormente e introducir modificaciones, fueron claves para lograr el éxito.

Llegar al campeonato de Europa con más kilómetros en sus piernas que nunca y con un volumen de trabajo "excesivo" para un mediofondista, parecía una locura y sin embargo el resultado le dio la razón, se proclamó campeón de Europa en 1.500 metros este verano de 2010.

Al acabar, tomó el relevo **Jesús España**, plata europea en 5.000 metros, que comenzó también contando cómo se enganchó al atletismo y centró el contenido de su charla en la importancia del entorno que le rodea.

Dejó muy claro al auditorio que son muy importantes los entrenamientos, los sacrificios, los esfuerzos pero que muchas veces es igual de importante sentirse arropado y rodeado de los tuyos, de la gente que te quiere para que el equilibrio entre deporte y vida fuera del deporte sea el adecuado.

Hay trabajos más duros, más exigentes y peor recompensados que el atletismo. Se siente un privilegiado por poder vivir de lo que le apasiona y además en muchos casos ser reconocido socialmente por ello.

Para Jesús una parte esencial de sus éxitos son fruto de la gente que le rodea y que le apoya, sin ellos faltaría una de los pilares sobre los que se cimentan sus éxitos y sus triunfos. Sobre todo en los momentos cuando las cosas no salen o no van bien, empujan para seguir adelante.

Cerró las intervenciones **Chema Martínez**, plata europea en maratón, que empezó comentando que de pequeño practicaba todos los deportes posibles, pero que era bajito para el baloncesto, delgado para el balonmano, malo al fútbol, así que después de probar varios deportes vio que corriendo no le pillaba nadie y además ganaba (su primera carrera a los 11 años) no le quedaron más dudas... ¡¡¡a correr se dijo!!!

Chema Martínez comentó que él salía siempre a darlo todo, no sabe entrenar o competir si no es al 100%. En los inicios de su carrera tuvo claro que la formación y la preparación académica era esencial para su futuro y fue en lo que priorizó.

Una vez terminados sus estudios y viendo que su progresión en el atletismo era grande, volvió a poner el 100% esta vez sobre el tartán. La opción de la maratón estaba muy clara pero también comprendió que le faltaban muchos pequeños detalles para mejorar y estar al máximo en esta prueba.

Se lo tomó con calma, mejoró aspectos técnicos y después de lograr diferentes títulos en los 10.000 metros y viendo que ya estaba preparado dio el salto a la gran prueba, el maratón.

Contó cómo se preparó para los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, cómo se fue un mes antes para aclimatarse y conocer todos los detalles de la prueba. El día de la carrera se salió a un ritmo infernal y viendo que estaban ocho atletas en cabeza y sabiendo que las medallas estaban ahí, aguantó hasta donde pudo. En el kilómetro 16 reventó, pero no se rindió y acabó esa carrera en el puesto 16º.

Chema no lo considera un fracaso. Él preparó todo a conciencia, en la prueba lo dio todo y acabó el 16º. Chema cree que cuando uno lo da todo y pone todo de su parte para intentar lograr sus objetivos no se puede considerar un fracaso el resultado.

Esa mentalidad positiva y esa experiencia previa le llevan a la medalla de plata en el pasado europeo de Barcelona. Dice que al cruzar la meta lloró, cosa que no había hecho nunca, se emocionó, otro éxito...

Ahora con esa misma filosofía afronta la preparación para los siguientes Juegos Olímpicos de Londres 2012.



Una vez terminadas las intervenciones de los cuatro, se dio paso a un turno de preguntas para todos ellos por parte de periodistas, alumnos, profesores y los demás asistentes a la mesa.

La maternidad y sus consecuencias posteriores para no estar todo el día con la cabeza en el atletismo de Nuria Fernández, el cambio de rumbo y planteamientos de Arturo Casado, la importancia del entorno y su apoyo de Jesús España y el hacer las cosas siempre al 100% de Chema Martínez fueron las claves que manifestaron a todos los asistentes al INEF.

La **Fundación Madrid Olímpico** pudo llevar a las aulas a estos "fuera de serie" y los asistentes pudieron comprobar cómo se preparan para el éxito cuatro de los mejores atletas de nuestro país.

Mail: fmo@fundacionmadridolimpico.org

[< Prev](#)

[Próximo >](#)



Paseo de Recoletos, 14 - Planta 3 - 28001 MADRID (91 276 72 59/61).

Fundación Madrid Olímpico 2015 | Copyright &cop