CAROLINA MARÍN
y FERNANDO RIVAS

Prólogo de **Rafa Nadal**

GANA
el partido de tu vida

SABES QUE PUEDES LOGRARLO

Planeta

CAROLINA MARÍN
FERNANDO RIVAS

GANA EL PARTIDO DE TU VIDA

Planeta

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Carolina Marín Martín, 2016
© Fernando Rivas Corral, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2016
Depósito legal: B. 7.544-2016
ISBN: 978-84-08-15491-4
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: CPI (Barcelona)
Printed in Spain - Impreso en España

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

ÍNDICE

Prólogo de Rafa Nadal 11
Introducción. Sueño, proceso y desarrollo 15

EL SUEÑO

1. El poder de un sueño 23
2. El camino hacia el sueño 31
3. Crecer para seguir soñando 47
4. Con el sueño se entrena el ánimo 55
5. El método Merlín 63

EL PROCESO

6. El trabajo es el entrenamiento 77
7. Puedo porque pienso que puedo 91
8. Perder no es una opción 101
9. El plan 113
10. La importancia del entorno 127

EL DESARROLLO

11. Lo único constante es el cambio: la renovación del sueño 141

12. Lesión antes de Yakarta: creatividad para superar la crisis 151
13. La innovación 163
14. Un análisis innovador: deconstrucción, estudio y reconstrucción 179
15. El partido virtual 187

Conclusión. Río, primer match point 197
Agradecimientos 219
Apéndice 1. Palmarés de Carolina Marín 221
Apéndice 2. Historial de Fernando Rivas 223

1

EL PODER DE UN SUEÑO

Mi primera gran ilusión

Las cosas buenas pasan a quienes las esperan.
*Las mejores, a quienes van a por ellas**

Como todos los niños, de pequeña soñaba muchas cosas. Primero quería ser una gran bailaora y por eso en el colegio me dediqué al flamenco. Luego con una amiga descubrí el bádminton, por el que acabé decantándome en el IES La Orden, y entonces mis sueños también empezaron a ir por ahí. Con doce años el bádminton se convirtió en mi afición principal. Ya en esa época era muy competitiva, de modo que me imagino que mi sueño era siempre ganar. El siguiente partido, el siguiente campeonato, lo que fuera. En resumen: quería ser la mejor. Entonces no lo pensaba, pero creo que la práctica del baile me permitía moverme mejor por la pista y eso, unido a una buena condición física y un deseo loco de vencer, me hacía ganar

* Los textos que figuran debajo de los epígrafes son frases motivadoras que el entrenador hace llegar a la jugadora en vísperas de partidos y competiciones importantes (N. del E.).

con frecuencia. Aunque no sabía nada de bádminton (todavía sigo aprendiendo), ganaba muchos partidos y me lo pasaba bomba. Hasta que un día, cuando, con trece años, jugaba el Campeonato de España sub 15 en Menorca, apareció Fernando Rivas. Jugábamos Beatriz Corrales y yo. Algo vio en las dos y tomó nota. Ya lo creo que tomó nota. Apreció en nosotras, según dice, mucho potencial.

EN LA POSIBILIDAD DE MARCHARME A MADRID SE MEZCLABAN EL MIEDO Y LA ILUSIÓN, PERO MANDABA LA ILUSIÓN

Enseguida propuso que me marchase a Madrid, para formarme en la Residencia Blume, en el Centro de Alto Rendimiento. Y ese sí que ya fue un primer sueño muy claro, una gran ilusión. Se cumplió pronto, pero costó trabajo, porque había que convencer a mis padres, que entonces se estaban separando. Para mí era un momento difícil, claro. Que tus padres se separen es complicado para una niña. Además siempre había vivido en Huelva y marcharme a seiscientos kilómetros, sola, también me producía angustia. Sin embargo, estaba muy decidida, lo deseaba más que ninguna otra cosa. Pero, a pesar de los problemas, mis padres, que son maravillosos, se portaron estupendamente y acabaron aceptando, lo que era un sacrificio para ellos, y allá que fui.

En unos meses acabé adaptándome plenamente, había visto cumplido rápidamente un primer sueño, pero estaba descubriendo otros de mucho más alcance, y sobre todo iba a saber muy pronto que para alcanzar esos

objetivos tenía que recorrer un camino lleno de esfuerzo, trabajo y sacrificios. Me daba cuenta de que tenía mucho que mejorar, y mucho que aprender. En realidad tenía que aprenderlo todo, dentro y fuera del bádminton. Pero, si todo eso se podía arreglar trabajando muy concentrada siete horas todos los días de todas las semanas, por mí no iba a quedar. Sin saberlo, el sueño ya me empujaba.

El día que conocí a Carolina

Aprendí que aquí y ahora es el momento

Vi por primera vez a Carolina en el Campeonato de España sub 15, en Menorca, en el año 2007. Tenía trece años y me fijé particularmente en ella en un partido de cuartos de final contra Beatriz Corrales, que es compañera suya en el Centro de Alto Rendimiento y también una de las jugadoras europeas de bádminton más destacadas. Vi en ellas a dos minicampeonas, dos chicas que tenían cosas que el resto de los jugadores no tenían.

Con frecuencia me preguntan qué vi de especial en Carolina y me cuesta trabajo explicarlo, porque lo que me llamó la atención no estaba propiamente en su juego. En aquel momento el suyo no era un bádminton pulido, no era un juego técnico. Los desplazamientos no eran buenos. Creo que lo que llamó mi atención fue su control del tiempo.

A Carolina le faltaban conocimientos tácticos y técnicos, era una chiquilla, pero de alguna manera reinaba en la pista.

Para mí y para muchos entrenadores con los que comparto viajes y estancias en el extranjero, el bádminton es un deporte que consiste en robarle tiempo al contrario. Es un juego en el que has de tener una clara e intensa conciencia del tiempo. Y yo vi que aquella niña, consciente o inconscientemente, tenía ese don. Lo veía cuando jugaba y también en el descanso entre los puntos. El tiempo que se tomaba, cómo se preparaba para sacar, los movimientos que hacía, la determinación con la que jugaba.

A CAROLINA LE FALTABAN CONOCIMIENTOS TÁCTICOS Y TÉCNICOS, ERA UNA CHIQUILLA, PERO DE ALGUNA MANERA REINABA EN LA PISTA

El presidente de la Federación andaluza ayudó a que los padres se abrieran a la posibilidad de que la niña viniera a Madrid. Y vino en un momento para mí fundamental, porque el ambiente que había entonces en el Centro de Alto Rendimiento no era propicio para obtener resultados óptimos. Carolina fue como un soplo de aire fresco. Vista desde hoy, su llegada fue el principio de la encarnación del sueño.

Mi segunda casa, después de Huelva

El éxito no llega si tú no vas hacia él

Cuando llegué a Madrid, a la Blume, tenía catorce años. Ya he dicho que con ello se cumplía un primer sueño, pero la

verdad es que al principio resultó que no era exactamente lo que había soñado. Me alojé en la residencia vieja, en una habitación compartida, con apenas una mesa, un armario y una cama muy pequeña. Y el baño era comunitario, estaba fuera. Casi parecía una celda, para horror de mi madre y también mío, porque la verdad es que me quedé impresionada.

Para mis padres, a los que había costado convencer de que me dejaran ir a Madrid, fue muy duro dejarme allí sola. Al principio querían que me volviera a casa, porque no les gustaban aquellas condiciones. En esos primeros tiempos no tenía televisión ni ordenador y lo cierto es que a veces me sentía sola. Me imagino que eso, a esa edad, se me notaba y lógicamente mis padres tenían que notarlo mejor que nadie, de modo que entre unas cosas y otras aquellas primeras semanas se les debieron de hacer difíciles.

Sin embargo, aguanté el tirón. Los estudios no me iban mal, pese a que a veces tenía dificultades. Mi colegio fue el IES Ortega y Gasset, que está al lado de la residencia, dentro de todo el complejo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid y demás instalaciones. Cruzamos un pasillo, bajamos unas escaleras y ya estamos en el instituto. Esta es una de las grandes ventajas que ofrece el Centro de Alto Rendimiento a los chicos que llegamos a él. En el Ortega y Gasset he hecho todos mis estudios en estos años que llevo en Madrid. Cursé tercero y cuarto de la ESO y todo el bachillerato, que hube de repartir en cuatro años, porque llegada a esas alturas ya tenía que viajar mucho y entrenar mucho y muy duro, y no quería agobiarme con un exceso de presión en las dos cosas, los estudios y el trabajo como deportista.

Llevaba una vida durilla: por la mañana iba al colegio, luego entrenaba, comía y volvía al colegio, y después, otra vez a entrenar. Tenía muy poco descanso, estaba lejos de casa y todo aquello al principio era nuevo para mí… Sin embargo, como otra cosa no sería, pero cabezota ya lo era un rato, seguí adelante y me fui adaptando. A los seis meses pude mudarme a la nueva residencia, y eso ya fue otra cosa, porque era un alojamiento mucho mejor.

LA BLUME, EN LA QUE SIGO, ACABÓ CONVIRTIÉNDOSE EN MI SEGUNDA CASA, UN LUGAR MUY IMPORTANTE EN MI VIDA

El Instituto Ortega y Gasset nos da muchas facilidades a los deportistas. De hecho, creó esta sede de la Ciudad Universitaria de Madrid especialmente para los chicos que ingresaban en el Centro de Alto Rendimiento. Es un colegio especializado en jóvenes deportistas de élite, en el que las clases y los exámenes se cambian sin problema, adaptándolos a los calendarios de los alumnos. Y además para mí esa no fue su única ventaja. Gracias a él enseguida pude conocer a chicas y chicos de muy diversos deportes y ver cómo entrenaban, competían y pensaban. Creo que eso es muy bueno cuando llegas sola, con catorce o quince años, procedente de otra ciudad. Lógicamente, allí he hecho muy buenas amistades: Juan Manuel Quiles, Víctor Martín, Ernesto Velázquez. Con Juan Manuel, al que llamo Quiles, tengo una gran amistad, mantenemos mucho contacto a pesar de la distancia que ahora nos separa.

Y Víctor ha sido también un gran amigo, que me ha ayudado mucho en momentos difíciles.

En resumen, que en este sitio al que soñaba con llegar he crecido como persona y deportista y he estudiado. Hice toda la enseñanza secundaria y la selectividad, y tengo en *stand-by* mi ingreso en la universidad, a la espera de que el bádminton me dé un respiro.

La Blume, en la que sigo, acabó convirtiéndose en mi segunda casa, un lugar muy importante en mi vida. En él he ido perfilando sueños, algunos que al final se cumplieron y otros que siguen pendientes, y es donde trabajo cada día para alcanzar el mayor de todos, el sueño olímpico.