

Ona Carbonell: “Mis amigos no tienen trabajo y yo cobro por hacer lo que me gusta”

La estrella de la natación sincronizada, con más de treinta medallas en su haber, se sincera en una entrevista con 'Público' en la que habla sobre la exigencia de su deporte, la burbuja de los deportistas, su distinta juventud o por qué cree que nunca será la mejor.



Ona Carbonell, en el Circo Price de Madrid.

REPORTAJE FOTOGRÁFICO DE CHRISTIAN GONZÁLEZ

EDUARDO ORTEGA

[@ eduardo_ortega](#)

MADRID.- "Creo que ya soy una sirena", bromea **Ona Carbonell** (Barcelona, 1990). Y carcajea. Siempre con una sonrisa en la boca la estrella española de la natación sincronizada tras la retirada de una **Gemma Mengual** con la que formará pareja en los Juegos de Río. "No me esperaba su vuelta", reconoce. Sobre su transformación, tiene en parte razón. Ocho horas diarias sumergida en el agua durante los últimos quince años es

lo que tiene. Le ha funcionado, eso sí, el esfuerzo: más de treinta preseas, las dos últimas en los Mundiales de Kazan. Sin embargo, ya ha asumido que, pese a sus 25 años, nunca será la mejor: "Trabajo para llegar a la excelencia, pero es muy difícil alcanzarla. No creo que exista la perfección". En lo que no cesa es en su empeño por acabar sus estudios de diseño ni en conciliar con su familia y con su pareja. A la cita en el Circo Price de Madrid, en donde lleva tres días separada de su amada Barcelona para participar en el [Congreso de Mentes Brillantes](#), llega con nervios, cazadora de cuero y el pelo aún mojado por la reciente práctica.

-De la gimnasia rítmica a la natación sincronizada. ¿Prefiere el agua a la tierra firme?

Sí, es mi medio, mi vida. Desde muy pequeña me encantaba; en verano me pasaba millones de horas en el agua. Y hacer sincronizada, que es como gimnasia rítmica en el agua, me encanta.

-Sus padres decían cuando era pequeña: "Es más pez que persona". ¿Es ahora ya totalmente pez?

[Risas] Yo creo que ahora ya soy sirena. Son muchas horas dentro del agua. Entreno unas nueve o diez al día, de las cuales ocho son dentro.

-¿Cómo lleva esos entrenamientos tan duros?

El frío lo llevo mal [risas]. Estoy siempre congelada porque, cuando se están muchas horas en el agua, se pasa mucho frío. Y luego están, claro, el sacrificio de ir a entrenar cada día, el desgaste físico...

-¿Cómo de duro física y mentalmente es este deporte? ¿Más física o más mentalmente?

Yo diría que están a la par. Normalmente, siempre dicen: "Hostia, el deporte físicamente...". Pero es que en la sincronizada te juegas cuatro años de trabajo en dos minutos y cuarenta y cinco segundos, que es una final olímpica. Entonces, esto es mucha presión, mucha responsabilidad, mucha concentración. Por eso, trabajamos mucho el tema mental.

-Pero, ¿qué parte diría que es más exigente?

"En la sincronizada se llora mucho. Es muy duro, hay momentos de fatiga mental y física, de impotencia, de no poder más"

Son distintos. El físico es muy duro, porque no son sólo las horas que estás en la piscina, sino que cuando llegas a casa tienes que ponerte con las patas para arriba con hielo para no sé qué, no puedes ir a cenar fuera porque te cansas, tienes que ir a dormir pronto... Del físico estás pendiente toda la vida, porque, claro, es mi herramienta de trabajo.

-¿Cómo alguien puede sobrevivir durante 15 o 20 años a esto? ¿Cómo lo hace en su caso?

Es difícil. Yo siempre intento ponerme retos a corto plazo porque un deportista, al igual que a las personas, nos pueden pasar muchas cosas: lesiones, la fatiga constante, no aguantar la presión, etc. Todas estas cosas suman. Ponerme pequeños retos me ayuda a llevar la rutina mejor, porque al final son muchas horas, muchos años siempre haciendo más o menos lo mismo.

Sobrevivimos con fisios. Y lo bueno nuestro es que el agua no tiene impacto, por lo que el cuerpo no acaba tan mal como el de un gimnasta u otros deportistas. Pero, obviamente, es muy duro.



¿Qué le queda cuando se retira? ¿Más secuelas físicas o más cosas positivas?

Pues todavía no me he retirado, así que... [risas]. Yo creo que de todo, no lo sé. Físicamente, pienso que el cuerpo puede volver a coger la rutina de una persona normal. Pero psicológicamente el deporte siempre estará en mi vida porque es mi vida actualmente, lo ha sido durante muchos años y yo me he formado como persona y como deportista con los valores del deporte. Seguro que dentro de unos años mi balance serán más cosas positivas.

-¿Se llora mucho en la natación sincronizada?

"Por muy duro que sea, me siento afortunada porque, en el momento en el que estamos, puedo trabajar de lo que me gusta, vivo de lo que me gusta"

Sí, sí, sí. Quién algo quiere, algo le cueste. Es muy duro, hay momentos de fatiga absoluta mental y física, de impotencia, de no poder más. Momentos de que no me puedo ni duchar porque no puedo levantar el brazo de lo cansada que estoy. También mucha presión. Pero después tiene también cosas maravillosas. Poder estar delante de 4.000 personas haciendo lo que te guste y que la gente disfrute viéndote es maravilloso. Vivir unos **Juegos Olímpicos**, unos Mundiales, llevar casi cuarenta medallas internacionales... Tiene cosas muy bonitas. Yo me siento afortunada porque, en el momento en el que estamos actualmente en la sociedad, puedo trabajar de lo que me gusta, vivo de lo que me gusta, cobro de ello. Creo que, por muy duro que sea, soy una afortunada.

-No es habitual que un deportista que lo ha ganado casi todo y pueda estar endiosado tenga, sin embargo, los pies en el suelo como usted.

Bueno, mi familia me ha ayudado muchísimo. Creo que el entorno de un deportista es básico para su carrera deportiva. Siempre he vivido lo que pasa fuera de la burbuja del deportista, porque estamos metidos en una burbuja en la que normalmente no vemos nada más que lo nuestro. Y es muy importante salir de ella. Estudio diseño y hago otras cosas fuera del deporte, por culturizarme, por ver mundo, por saber lo que pasa fuera del mundo del deporte.

-¿Cuál es esa percepción que tiene de lo que pasa fuera de esa burbuja, fuera del mundo del deporte?

"Los deportistas estamos muy metidos en una burbuja y es muy importante salir de ella"

Pues que se está pasando por momentos muy duros. Tengo muchísimos amigos que son muy buenos en lo que han estudiado, que no encuentran trabajo, que cobran muy poco para hacer cosas muy buenas. Y creo que esto es algo muy duro, muy difícil. Por eso intento no quejarme porque creo que soy una afortunada por hacer lo que me gusta, cobrar y vivir de ello.

-En una entrevista en 'El Periódico', comentaba: "Hay que aprovechar el presente, porque el presente en un segundo ya es pasado". En su caso, que tendrá largas y duras jornadas de entrenamiento semanales, ¿cómo lo hace para aprovecharlo fuera del agua?

Bueno, entreno una media de diez horas al día y un día a la semana tengo tarde libre. Entonces, aprovecho para ir a la universidad y para estar con la familia. Es muy tópico, pero cuando menos tiempo tienes, mejor te organizas, así que intento aprovechar bien el tiempo que tengo. He renunciado a muchas cosas: a muy poco tiempo para poder estudiar, para mi familia, para mi pareja, para mis amigos, muy poca vida social. Pero lo he hecho porque lo otro me enriquece y el balance es positivo.



¿Nunca ha tenido la sensación de estar desperdiciando su juventud por no hacer cosas o no poder hacer cosas que hacían sus amigos o que hace gente de su edad?

No. Si miro atrás, volvería a hacer lo mismo, porque esto solo lo puedo vivir en estos momentos. Tengo toda la vida para todo lo demás, para estudiar, para socializar, para

vivir, para salir... Pero el deporte tiene fecha de caducidad, por lo que hay que aprovechar.

-Pero también los dieciocho a los veintitantos sólo se viven una vez.

Bueno, pero yo lo he vivido magníficamente, aprendiendo de gente muy buena a mi alrededor, nutriéndome de los valores del deporte y superándome día a día.

-Alguna vez ha comentado que a veces se asusta porque piensa que no entrena como antes, que quizás ha perdido ambición. ¿Lo ha hecho?

"Nunca he tenido la sensación de estar desperdiciando mi juventud. Si miro atrás, volvería a hacer lo mismo"

No, lo que ocurre es que en mi primera época como deportista tenía trece o catorce años y para mí era un sueño estar ahí. Mi único objetivo en la vida era mejorar. Y cuando te vas haciendo mayor tienes una hipoteca, una casa, una pareja, gente a tu alrededor que tienes que cuidar, más problemas... Entendí que esto era la vida, que no pasaba nada y que, cuando estaba, estaba al cien por cien, me iba a casa. Antes me iba a casa y seguía repasando vídeos. Sólo vivía por la sincro. Ahora, en cambio, sigo trabajando muchísimo, pero también tengo otras cosas que cuidar y en las que centrarme. Sigo teniendo la misma ambición, pero ya no tengo catorce años, sino que veinticinco.

-Perder la ambición suele ser el principio del fin de la carrera de un deportista. ¿Cómo se recupera cuándo se gana casi todo y casi se ha tocado techo? ¿Cómo podría recuperarse si comienza a perderla en unos años?

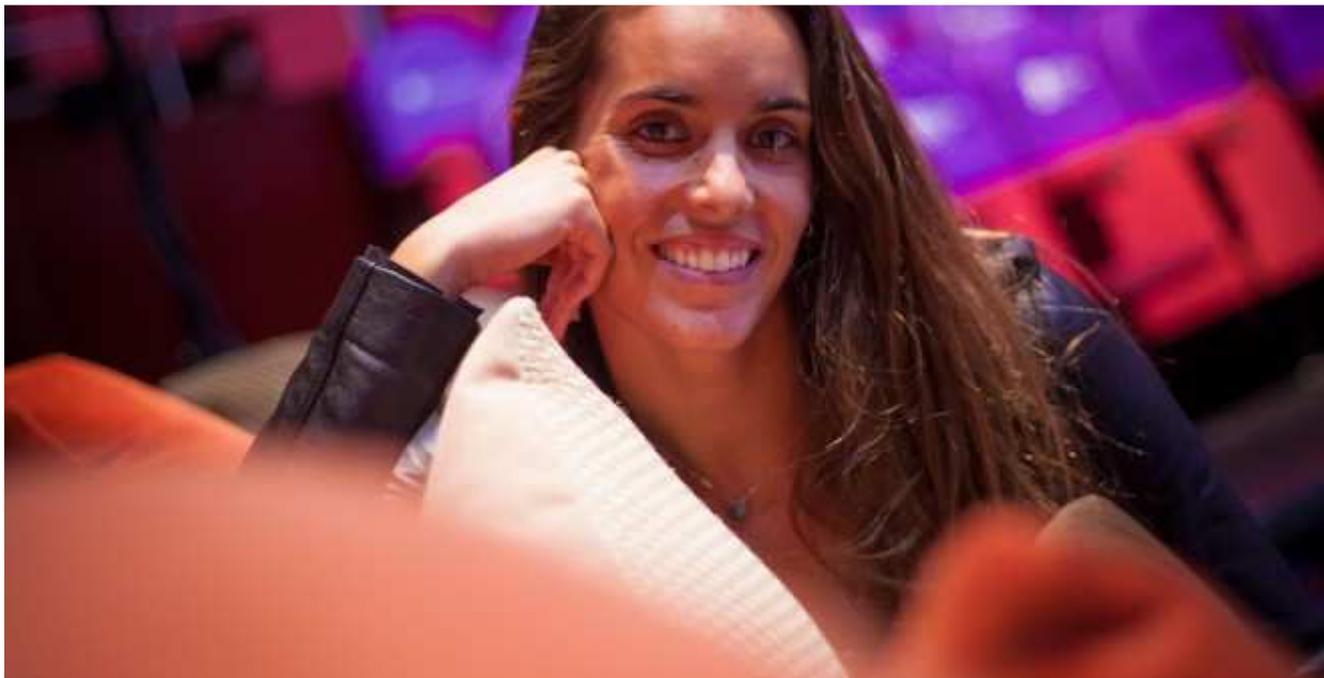
Creo que no se pierde la ambición cuando has ganado todo, porque siempre se puede hacer mejor. Tengo ya muchas medallas, pero, cuando tienes un oro, ya no quieres uno sino que quieres tres. Cuando tienes dos Juegos Olímpicos, quieres más. Es decir, siempre se puede mejorar. La ambición se pierde cuando te llama más lo de fuera que lo que estás haciendo. Y, de momento, no es mi caso.

-Hablando de su escapada a la India, comentó: "En un momento de reflexión, entendí que nunca llegaré a la perfección". ¿Cómo es esa sensación en un deportista profesional y medallista? No debe ser fácil aceptarlo para un deportista de élite que ha ganado tanto, ¿no?

Es importante asumir que nunca serás el mejor; siempre habrá gente mejor que tú. Trabajo para llegar a la excelencia, pero es muy difícil alcanzarla. No creo que exista la

perfección. El objetivo siempre tiene que ser llegar a ella, pero es muy complicado.

Yo siempre he intentado tocar el suelo. Soy muy exigente conmigo misma, porque es la clave. Soy muy competitiva y ésta es una de las bases. Soy consciente de que, obviamente, voy mejorando, pero que nunca se es el mejor ni se es perfecto en lo que haces.



¿Qué hará, qué será de usted sin el agua cuando deje la natación sincronizada?

¿Podrá vivir sin ella?

[Risas] Creo que no. Estaré siempre metida en el mar o en la piscina, aunque no tantas horas, pero no puedo vivir sin ella.

-¿Seguirá haciendo cosas relacionadas con ella una vez se retire?

Nunca se sabe. Me gustaría seguir vinculada al deporte en general, porque me lo ha dado todo.

-Aunque aún sea joven, ¿ha pensado ya en algún momento para acabar?

No, 'carpe diem'. Intento vivir el momento.

-¿De quién ha aprendido más?

De mi familia, de mis entrenadoras, de mis compañeras y de mis rivales. Intento aprender mucho de las rusas porque son un ejemplo a seguir. Nos hemos dado cuenta de que es muy difícil llegar, pero aún más mantenerse. Y ellas llevan muchos años. En la vida también me ha marcado mucho **Gandhi**, porque la India me encanta. Para mí, él es un ejemplo en muchos sentidos.

-Aparte de la moda, que estudia y en la que ha hecho sus pinitos, ¿en qué área del arte, de la cultura, se ve cuando acabe su carrera?

No sé, en todos [risas]. Me gusta la danza, el cine, el teatro, la ópera, el diseño. Me gusta todo lo que tenga relación. Me resulta muy complicado escoger. Estudio diseño de moda porque obviamente es el centro de una parte de mi vida, pero nunca se sabe.